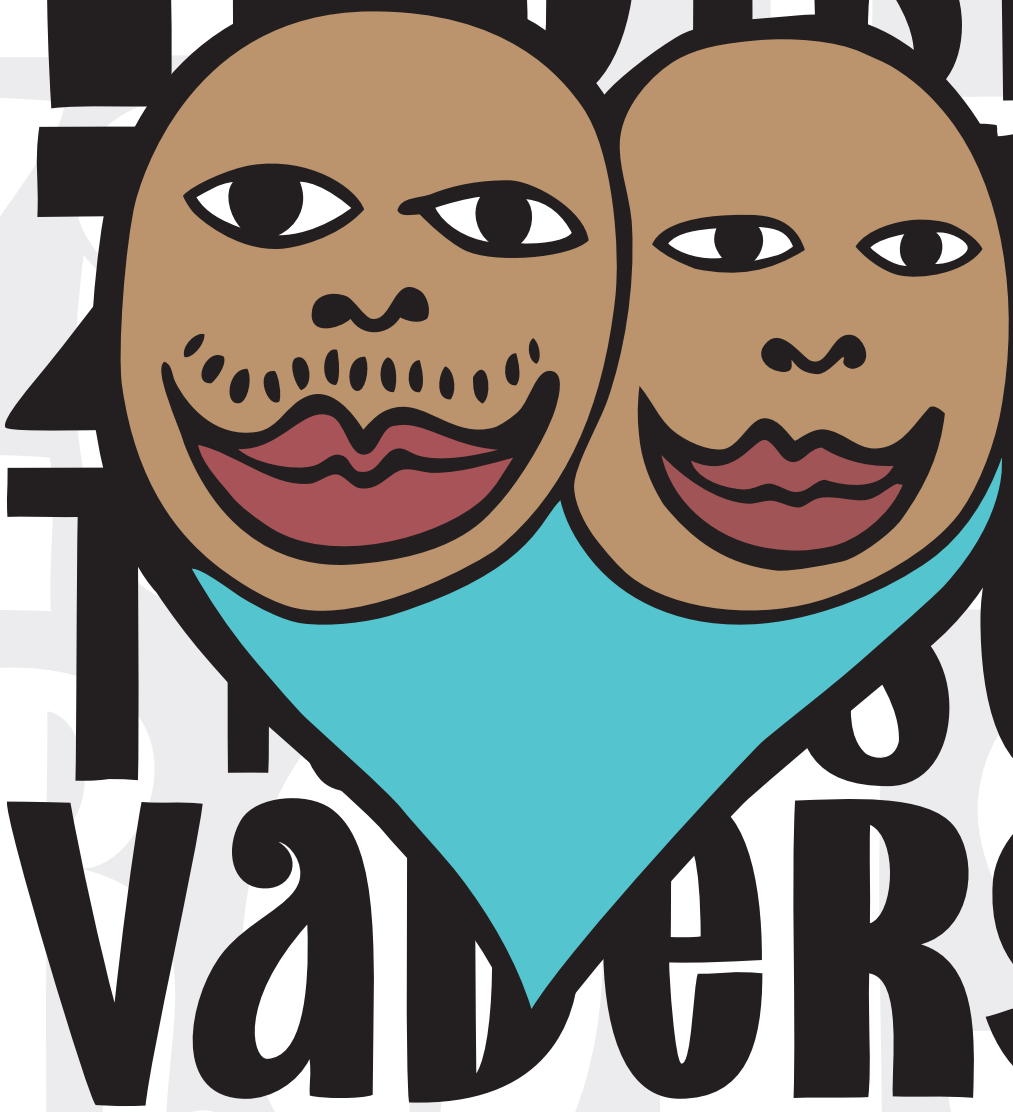
HANDBOEK

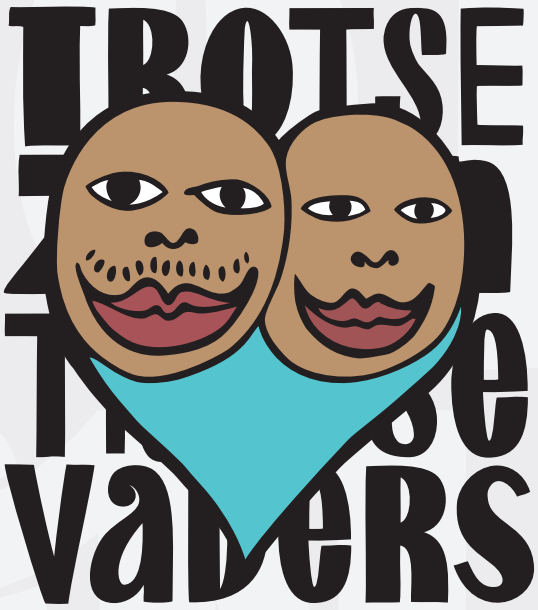
TROTSE ZONEN TROTSE VADERS



Trotse Zonen Trotse Vaders:

Ben je de vader die je wilt zijn?

Interventie voor docenten, jongerenwerkers en hulpverleners



COLOFON

Ontwikkelaar en auteur van de interventie

Jens van Tricht
Weesperzijde 110-Q
1091 EN Amsterdam
contact@jensvantricht.nl
06 430 836 86
www.trotsezonentrotsevaders.nl

© Copyright: Jens van Tricht, TrotseZonenTrotseVaders.

VOORWOORD

In dit document komen theorie en praktijk van het werken met jongens en mannen samen. Tien jaar geleden dook ik na mijn afstuderen deze weerbarstige praktijk in. Een groot verschil met de theoretische academische wereld waarin ik tien jaar verkeerd had.

De methodiek die hier gepresenteerd wordt is de weerslag van tien jaar werken met jongens en mannen, op basis van de theorievorming tijdens mijn studie - vrouwenstudies met mannen en mannelijkheid als specialisatie. In de afgelopen tien jaar zijn de ideeën getoetst aan de praktijk, en andersom. De cirkel gaat rond, steeds weer.

TrotseZonenTrotseVaders is in de praktijk mede ontwikkeld door een team vrijwilligers waarvan Michel van Pomeren en Evert Wiebenga hier speciale aandacht verdienen. Als pioniers hebben zij zich binnen Cardea Jeugdzorg ingezet voor de uitvoering van pilots en de integratie van de methodiek in de dagelijkse praktijk. Zonder hen zou deze publicatie er niet liggen!

Theorie en praktijk gaan hand in hand, in deze methodiek, voor de uitvoerders, met de deelnemers, en voor mij als ontwikkelaar. Ik ben blij dat ik mijn bijdrage hieraan heb mogen leveren en enorm dankbaar voor de grote inzet van vele betrokkenen.

Jens van Tricht, november 2014

INHOUD

SAMENVATTING
05

PROBLEEMOMSCHRIJVING
06

BESCHRIJVING INTERVENTIE
08

ONDERBOUWING
19

UITVOERING
24

ONDERZOEK NAAR PRAKTIJKERVARINGEN
26

AANGEHAALDE LITERATUUR
28

BIJLAGE: DRAAIBOEK & WERKVORMEN
31

SAMENVATTING

DOELGROEP

De primaire doelgroep bestaat uit jongens van 14 tot 18 jaar die zich in een hulpverleningscontext bevinden en hun (stief)-vaders. Uitbreiding van de doelgroep tot jongens van 8 tot 24 jaar en hun vaders is mogelijk. Hierbij zullen aanpassingen in de gebruikte methodiek nodig zijn.

DOEL

Hoofddoel van de interventie is dat jongens minder last hebben van de problemen waarmee ze bij jeugdzorg zijn binnengekomen. Subdoelen zijn dat de betrokkenheid tussen vader en zoon is versterkt en dat de opvattingen over mannelijkheid bij vader en zoon zijn verruimd.

Vermindering van de kans op maatschappelijke problemen zoals schooluitval, middelengebruik, radicalisering en huiselijk geweld is een metadoel van de interventie, evenals de vergroting van de gelijkwaardigheid tussen mannen en vrouwen.

AANPAK

De interventie combineert concrete doe-activiteiten met informatievoorziening en reflectie aan de hand van videobeelden en gesprekken. De eigen behoeften en mogelijkheden van de vaders en zonen staan centraal.

Zowel individuele - als groepstrajecten zijn mogelijk. Kenmerkend voor beiden is de kracht van maatwerk, waardoor precies kan worden ingespeeld op de wensen, behoeften en mogelijkheden van de doelgroep.

Kort gezegd staat de interventie op drie poten: ervaringsleren, informatievoorziening en reflectie. In groepsverband komt hier een vierde poot bij: uitwisseling.

MATERIALEN

Er is een draaiboek beschikbaar van de groepsinterventie; met enige aanpassingen is dit geschikt te maken voor individuele interventies. Voor de reflecties zijn schriftelijke vragen, invuloefeningen en andere opdrachten ontwikkeld.

ONDERBOUWING

Tien procent van de Nederlandse jeugd krijgt te maken krijgt met gespecialiseerde hulp bij psychosomatische problematiek (Kuunders et al. 2011). Jongens komen binnen bij de jeugdhulpverlening met psychische- en/of gedragsproblemen die soms weer leiden tot sociale en maatschappelijke problemen. Het zijn jongens die te maken hebben met echtscheiding, pesten, verwaarlozing, misbruik en/of mishandeling, (dreigende) agressie, ADHD, autisme spectrum stoornissen, alcohol- of druggebruik, computerverslaving, etcetera. De problemen kunnen worden veroorzaakt door een problematische gezinssituatie of daar juist aan bijdragen. Ook andere factoren kunnen een rol spelen.

De interventie TrotseZonenTrotseVaders bouwt voort op wetenschappelijke inzichten die aangeven dat betrokken vaderschap bijdraagt aan het voorkomen van i psychische- en gedragsproblemen bij hun kinderen en aan het vergroten van het welzijn en de schoolprestaties. Verbetering van de vader-zoonrelatie is dan ook een belangrijke factor in de aanpak van de genoemde problemen. En voor het vergroten van de betrokkenheid van de vader is het belangrijk te werken aan het verruimen van de opvattingen over mannelijkheid bij zowel vader als zoon.

ONDERZOEK

Evaluaties na afloop van een traject bij Cardea leveren positieve reacties van deelnemers op, zowel van de vaders als van de zonen.

Er zijn ook enquêtes gehouden onder vaders en zonen die deelnamen aan een pilot bij de Praktijkschool Westfriesland. Zij gaven aan dat de aangeboden activiteiten hen in de gelegenheid stelden om op een prettige manier met elkaar om te gaan.

"Mijn vader vrijgevig? Hij moet nog 32.000 Euro alimentatie betalen!"

PROBLEEMOMSCHRIJVING

PROBLEEM

Voor welk probleem of risico is de interventie ontwikkeld?

De interventie is opgezet om de betrokkenheid tussen vaders en zonen te vergroten. Voor de specifieke doelgroep - jongens van 14 tot 18 jaar in een hulpverleningscontext en hun vaders - geldt dat de zoon thuis problemen heeft en in een (jeugd)hulpverleningscircuit is terechtgekomen.

Er is veel te doen over de veranderende rol van jongens en mannen. Er wordt van mannen verwacht dat ze op het werk een stap opzij doen en in het huishouden een schepje er bovenop. Veel mannen pakken hun nieuwe rol nog niet, mannen die dat wel doen krijgen niet altijd de bijbehorende positie. Mannen worden onzeker over hun rol en positie, jongens moeten leven met tegenstrijdige voorbeelden en rolmodellen - thuis, op straat en in de media. Vaders zijn voor veel jongens het eerste rolmodel, maar tegelijk voldoen veel vaders niet aan de beelden van succesvolle mannelijkheid die deze jongens in de populaire media krijgen voorgeschoteld.

Mannelijkheid brengt vele kwaliteiten met zich mee, maar ook vele valkuilen. Hoe vermijd je die valkuilen? Hoe blijft een man in contact met zichzelf en zijn omgeving? Hoe communiceert hij, hoe werkt hij samen? Hoe geeft hij vorm aan leiderschap? Hoe kunnen schooluitval, werkloosheid, overlast en criminaliteit worden voorkomen? Hoe ontstaan er thuis prettige verhoudingen?

Daar komt bij dat jongens in het onderwijs en op de werkvloer achterstanden lijken op te lopen. Ze komen bovendien in het nieuws wanneer ze overlast veroorzaken. Meisjes en vrouwen zijn in het openbare leven met een inhaalslag bezig, maar wat valt er voor mannen nog te winnen? Wat is het perspectief waar de jongens van nu - de vaders van straks - mee opgroeien?

De interventie TrotseZonenTrotseVaders biedt enerzijds een herbezinning op de traditionele rollen van vaders en zonen. Anderzijds biedt het een perspectief op de ontwikkeling en persoonlijke groei waarmee jongens en mannen de toekomst vrolijk tegemoet kunnen zien.

De interventie gaat over mannelijkheid, emancipatie en participatie in de maatschappij. De interventie richt zich op het veranderen van de beeldvorming over mannelijkheid, over het zelfbeeld en over het gedrag van zonen en vaders. Eenvoudiger gezegd: hoe wordt iemand een leuke en succesvolle vader of zoon?

Vier goede redenen om aan de slag te gaan met de interventie:

- Sommige jongens lijken het op school minder goed te doen dan meisjes. Betrokken vaders zorgen voor betere schoolprestaties van hun zonen.
- Sommige jongens veroorzaken overlast op straat. Dit is minder het geval als hun vader actief bij de opvoeding betrokken is.
- Jongens zitten beter in hun vel als de band met hun vader goed is.
- Vaders willen weten wat ze kunnen doen om hun zoon te begeleiden naar volwassenheid.

Voor de specifieke doelgroep - jongens van 14 tot 18 jaar in een hulpverleningscontext, en hun vaders - geldt dat het probleem vooral bij de zoon ligt. Er is ruzie thuis, er is ontsporing, licht geweld en lichamelijk contact dat kan leiden tot escalatie. Het is niet zwaar, er is (nog) geen justitieel traject. Het komt er op neer dat de zoon niet meer doet wat er van hem wordt gevraagd. De moeder wil het oplossen met praten, de vader door zelf te ''verdwijnen". Hij trekt zich terug, ontwijkt, is minder genuanceerd, geeft een grote mond en dreigt ('het is hier geen hotel'). De zoon komt terecht in het hulpverleningscircuit, bijvoorbeeld Jeugdzorg. Op dat moment kunnen zowel vaders als zonen gemotiveerd worden om de situatie te veranderen, ze zijn ''warm". Dat is het juiste moment om het traject in te zetten.

SPREIDING

De interventie richt zich specifiek op jongens van 14 tot 18 jaar die zich in een hulpverleningscontext bevinden en hun vaders. Het Nederlands Jeugdinstituut schat dat tien procent van de Nederlandse jeugd te maken krijgt met gespecialiseerde

hulp bij psychosomatische problematiek (Kuunders et al. 2011). In de praktijk is de doelgroep die daadwerkelijk met de interventie aan de slag gaat klein. Mannen en jongens willen hun problemen namelijk zelf oplossen en zeggen geen hulp nodig te hebben - precies zoals de mannelijkheidscoderingen voorschrijven [zie kader. Over demografische en geografische spreiding zijn bij de ontwikkelaar geen gegevens bekend.

GEVOLGEN

Voor de doelgroep geldt dat als de interventie niet wordt ingezet, zonen en vaders met elkaar blijven worstelen. Ze kunnen dan het patroon niet doorbreken dat soms al generaties bestaat. Conflicten in het gezin blijven spelen, vaders en zonen veranderen niets aan de situatie in het gezin en de zoon neemt dit conflict mee naar de volgende generatie. De interventie biedt vaders en zonen de mogelijkheid het patroon te doorbreken en zelf de aanzet te geven tot verandering.

In maatschappelijke zin geldt dat als de interventie niet wordt ingezet, vaders en zonen een kans missen om uit te groeien tot goede vaders en zonen. Dit kan uiteindelijk leiden tot problemen als echtscheiding, jeugdcriminaliteit, schooluitval, overlast op straat, drugs, dakloosheid, etc. Bovendien is dan het risico aanwezig dat de problemen aan volgende generaties worden doorgegeven - veel zonen worden op enig moment in hun leven zelf vader.

"Het is makkelijk die muur op te zetten, des te moeilijker die kwetsbaarheid te tonen. Als man. Echte mannen huilen niet."

EEN JEUGDHULPVERLENER DIE WERKT MET DE INTERVENTIE:

"De problemen waar de jongens tegen aanlopen gedurende mijn coachingstrajecten zijn onder meer: eetstoornissen, autisme, ADHD/ADD, ODD, angststoornissen, persoonlijkheidsstoornissen, puberteit, soms gewoon verwend zijn, minderwaardigheidscomplexen, agressie (fysiek en verbaal), seksuele problematiek zoals verkrachting of geaardheid en (vecht)scheidingen. Veel van deze problemen zijn niet op te lossen op individuele basis. Het is vaak nodig om ook het systeem van de jongens er bij te betrekken. Hiermee wil ik ook aangeven dat soms het systeem het probleem is en in mindere mate de jongere. Het zijn dus vaak complexe situaties waarin de jongens zich bevinden."

BESCHRIJVING INTERVENTIE

De interventie kan zowel in een individueel traject als in een groepstraject worden uitgevoerd. Voor beide trajecten geldt dat er daarbinnen weer onderscheid is tussen een traject van de zonen apart, de vaders apart en de zonen en de vaders samen.

2.1 DOELGROEP

De primaire doelgroep van de interventie bestaat uit jongens van 14 tot 18 jaar die zich in een hulpverleningscontext bevinden en hun (stief)vaders. Uitbreiding van de doelgroep tot jongens van 8 tot 24 jaar en hun vaders is mogelijk. Hierbij zullen aanpassingen in de gebruikte methodiek nodig zijn. De interventie kan ook gebruikt worden voor jongens - en hun vaders - in dezelfde leeftijdscategorie in het onderwijs en in het welzijnswerk of jongerenwerk; in die situatie gaat het dan vooral om een groepsinterventie.

De interventie is in principe breed inzetbaar voor vaders en zonen van alle leeftijden die hun onderlinge band willen versterken. Bij de zonen wordt uitgegaan van de leeftijdsgroep 14 tot 18 jaar omdat dit de groep is waarmee nu in de praktijk wordt gewerkt en waarmee de pilots hebben plaatsgevonden. De ontwikkelaar gaat ervan uit dat globaal een minimumleeftijd van 8 jaar kan worden aangehouden en dat ook de maximumleeftijd nog kan worden verhoogd tot 26 jaar. Je kunt immers niet vroeg genoeg beginnen met het versterken van de band tussen vader en zoon, en dit proces houdt ook niet zomaar op bij de 18de verjaardag. Want steeds meer ouders bemoeien zich intensief met de keuze van vervolgopleidingen en bieden ook tijdens deze opleidingen intensieve begeleiding, controle en sturing. Ook trajecten met drie generaties zijn in principe mogelijk.

De doelgroep is behoorlijk groot. Zoals hierboven vermeld schat het Nederlands Jeugdinstituut dat tien procent van de Nederlandse jeugd te maken krijgt met gespecialiseerde hulp bij psychosomatische problematiek. En is in de praktijk de doelgroep die daadwerkelijk met de interventie aan de slag gaat klein, omdat mannen en jongens - geheel in lijn met de mannelijkheidscoderingen - hun problemen zelf willen oplossen en zeggen geen hulp nodig te hebben. Het kost jeugdhulpverleners daarom veel overredingskracht om jongens en/of hun vaders te overtuigen van het nut van de interventie.

Vaak zijn het de moeders die bij de hulpverleners aangeven dat het goed zou zijn de vader erbij te betrekken. Ook spelen de moeders een belangrijke rol bij het overtuigen van vaders en zonen dat deze interventie voor hen belangrijk kan zijn. Dit blijkt ook uit de literatuur: veel vaderprojecten en -initiatieven komen voort uit de behoefte die moeders signaleren.

Diversiteit bij de doelgroep

Het is belangrijk rekening te houden met de veelheid aan mogelijke achtergronden van de vaders en zonen waarmee gewerkt wordt. Opleidingsniveau, klasse, culturele achtergrond, etniciteit, gezinssamenstelling, etc., kunnen van invloed zijn op de manier waarop de problematiek door de doelgroep beleefd wordt en in staat is eraan te werken.

Het is belangrijk om niet te generaliseren. Vaders uit specifieke bevolkingsgroepen kunnen niet over één kam worden geschoren. Net als bij mannen en vrouwen zijn ook hier de individuele verschillen binnen elke groep groot. Toch komt uit onderzoek soms wel een algemeen beeld naar voren, bijvoorbeeld over welke opvattingen over vaderschap vaak voorkomen binnen bepaalde etnische groepen (zie bijvoorbeeld Distelbrink, Geense & Pels, 2005, in 'Vaderschap 2.0' van E-Quality). Een specifieke interventie voor bepaalde subgroepen kan soms wenselijk zijn. In deze interventie wordt daar niet verder op ingegaan.

Intermediaire doelgroep:

- *De gezinnen waartoe de zonen en hun vaders behoren.*

In de (jeugd)hulpverlening en in het onderwijs is al jaren duidelijk dat mensen niet op zichzelf staan maar deel uitmaken van (gezins)systemen die nauw met elkaar samenhangen en van doorslaggevende invloed op elkaar zijn. Als intermediaire doelgroep kan daarom ook het hele gezin waartoe de zonen en hun vaders behoren worden genoemd. De moeders vormen daarbinnen weer een belangrijke intermediaire doelgroep. Immers, als het goed of slecht gaat met de zonen en de vaders zal dit direct zijn weerslag hebben op de overige leden van het gezin.

- *Jeugdhulpverleners*

Een andere intermediaire doelgroep zijn de jeugdhulpverleners die met de genoemde doelgroep werken. Denkwijzen en structuren in de (jeugd)hulpverlening zijn nog niet echt ingesteld op het specifiek werken met jongens of het betrekken van hun vaders. Nadruk op gendersensitief werken in de jeugdhulpverlening gaat tot nu toe meestal over het werken met meisjes. Daarom is het nodig dat jeugdhulpverleners - mannen en vrouwen - inzicht krijgen in de specifieke dynamiek van het werken met mannen en handvatten krijgen om hier in de praktijk mee aan de slag te gaan. De interventie is dan ook goed als train-de-trainer in te zetten; dit vraagt wel om een aantal aanpassingen in het programma.

Contra-indicaties

Doordat TrotseZonenTrotseVaders breed en flexibel inzetbaar is, zijn er geen specifieke indicaties en contra-indicaties aan te geven. Wel vraagt het maatwerkkarakter van de methode om specifieke aanpassing van de gekozen werkvormen aan de concrete wensen, behoeften en mogelijkheden van de doelgroep. Dit vraagt extra inzet en specifieke competenties van de betrokken professionals, alsmede flexibiliteit van de betrokken organisatie.

Een expliciete wens tot verbetering van de onderlinge betrokkenheid bij vader en zoon is uiteraard een pré, maar in de praktijk blijkt dit geen absolute noodzaak. Vrijwillige deelname is eveneens een pré, maar ook hier geldt dat dit niet strikt noodzakelijk is.

2.1 DOEL

Hoofddoel van de interventie:

- Jongens hebben minder last van de problemen waarmee ze bij Jeugdzorg zijn binnengekomen.

Subdoelen van de interventie:

- De betrokkenheid tussen vader en zoon is versterkt.
- De opvattingen over mannelijkheid bij vader en zoon zijn verruimd.

Metadoelen van de interventie:

- De kans op maatschappelijke problemen zoals schooluitval, middelengebruik, radicalisering en huiselijk geweld wordt verminderd.
- De gelijkwaardigheid tussen mannen en vrouwen wordt vergroot.

"Het ontwikkelen van talent en het voorkomen van maatschappelijke problemen gaan bij de interventie hand in hand."

Toelichting bij de doelen

Hoofddoel

Hoofddoel van de interventie is het verminderen van de problemen waarmee jongens binnenkomen bij Jeugdzorg. De interventie helpt vaders en zonen weer contact te maken, samen te zijn en samen dingen te doen. Daaronder valt ook lichamelijk contact. Door de betere verbinding kan ook het gezin weer stabieler worden. De interventie is een middel voor zonen en hun vaders om zelf aan die stabielere gezinssituatie te werken.

De interventie gaat uit van een positieve benadering van jongens en hun vaders. Beiden worden aangesproken op hun kwaliteiten en leren hun energie op positieve wijze in te zetten. Eerdere ervaringen met deze uitgangspunten zijn uitgesproken positief.

Mannelijkheid, emancipatie, participatie in de maatschappij en het doorbreken van vaste rolpatronen zijn belangrijke elementen van de interventie. Er wordt gewerkt met een combinatie van fysiek ervaringsleren, informatievoorziening en cognitieve en emotionele reflectie. De jongens en hun vaders leren door te doen en te ervaren. In de reflectie op hun ervaringen worden de leermomenten geborgd door ze te benoemen. Vervolgens wordt het geleerde in de praktijk gebracht, en wordt er op die ervaring ook weer gereflecteerd. Met name de vaders blijken behoefte te hebben aan specifieke informatie over het belang van hun rol, over de lichamelijke en geestelijke ontwikkeling van hun zoon en over de manieren waarop zij hun vaderschap beter kunnen invullen.

Er is een nadrukkelijke behoefte aan 'tools'; handvatten om de communicatie en het samenleven met hun zoon te verbeteren.

De interventie draagt bij aan de verbreding van de beeldvorming over mannelijkheid waardoor de vaders en zonen zich na afloop van de interventie een divers, positief en menselijk/-mannelijk zelfbeeld hebben aangemeten. Hierdoor zijn zij beter dan voorheen in staat om op een opbouwende manier om te gaan met de uitdagingen waar ze in het leven tegenaan lopen. De schijnbaar vanzelfsprekende relatie tussen mannelijkheid en risicovol gedrag, drugs, criminaliteit, spijbelen en geweld hebben zij losgekoppeld, en ze hebben bruikbare alternatieven ontwikkeld. Ze hebben hun houding en motivatie ten opzichte van school en schoolprestaties verbeterd. De relatie tussen de zonen en hun vaders is verbeterd, vaders zijn zich bewust geworden van hun voorbeeldfunctie voor hun zonen en voor de maatschappij. Als gevolg hiervan zijn ook de verhoudingen binnen hun gezinnen aanzienlijk verbeterd.

Subdoelen

Subdoelen van de interventie zijn het versterken van de betrokkenheid tussen vader en zoon en het verruimen van de opvattingen over mannelijkheid bij vader en zoon. Om dit te bereiken wordt de zoon bewust gemaakt van het belang van zijn vader en van zijn ontwikkeling van jongen tot man. En de vader wordt bewust gemaakt van, en versterkt in zijn rol als opvoeder en rolmodel. Vader en zoon worden samen uitgenodigd en uitgedaagd om te zoeken naar constructieve invullingen van man-zijn en een positieve rol te vervullen in het gezinsleven. De interventie draagt bij aan de ontwikkeling van positieve vormen van mannelijkheid en het verantwoordelijkheid nemen voor de rol van zonen en vaders in hun eigen leven, in hun gezin en uiteindelijk ook in de maatschappij. Sterk punt van de interventie is dat het verruimen van opvattingen over mannelijkheid zowel doel als middel is.

Onderliggend verhaal is dat de zoon in de puberteit een eigen pad kiest en de vader ''overstijgt". Door de toenemende autonomie van de zoon vanaf ongeveer het twaalfde jaar ontstaat er een verwijdering tussen vader en zoon. Soms worden vaders zelf een probleem door hun afwezigheid. Afwezige vaders kunnen in hun afwezigheid bijzonder aanwezig zijn. En aanwezige vaders kunnen ondanks hun fysieke aanwezigheid soms zeer afwezig zijn, op sociaal-emotioneel gebied bijvoorbeeld.

Door de band tussen vaders en zonen te versterken, door vaders bewust te maken van hun rol als opvoeder en rolmodel, en door hen in deze rol te ondersteunen, draagt de interventie bij aan het versterken van het gezinssysteem en dus aan het probleemoplossend vermogen van gezinnen. Doordat de interventie zich ook richt op zonen, wordt een diepte-investering gedaan in de vaders van de toekomst. Trotse zonen worden trotse vaders, vaders die trots zijn op zichzelf kunnen ook trots zijn op hun zonen.

Metadoelen

Met het bereiken van het hoofddoel worden tevens andere, maatschappelijke (meta)doelstellingen bereikt, zoals preventie van schooluitval of radicalisering, het voorkomen van middelengebruik of criminaliteit en participatie in de maatschappij. En niet te vergeten een vergroting van de gelijkwaardigheid tussen mannen en vrouwen, een eerlijker verdeling van arbeid en zorg, en een verruiming van opvattingen over seksespecifieke rollen en taken. Betrokken vaderschap draagt bij aan mannenemancipatie én aan vrouwenemancipatie.

2.3 AANPAK

Opzet van de interventie

De interventie combineert concrete doe-activiteiten met informatievoorziening en reflectie aan de hand van videobeelden en individuele en groepsgesprekken. De eigen behoeften en mogelijkheden van de vaders en zonen staan centraal, zij stellen aan het begin van een traject hun eigen doelen en krijgen gedurende het traject steeds weer de kans om hierop te reflecteren en de doelen eventueel bij te stellen. Uitgaand van hun eigen belevingswereld worden vaders en zonen uitgedaagd om uit hun comfort zone te komen en nieuwe inzichten op te doen en communicatieve vaardigheden te ontwikkelen. Zowel gedurende een traject als in de afronding, wordt met vader en zoon gekeken naar de ''transfer": wat betekenen de zaken die tijdens de interventie naar boven komen voor hun dagelijks leven met elkaar en in het gezin, en hoe kunnen ze de nieuwe inzichten en vaardigheden hier inzetten?

Kort gezegd staat de interventie op drie poten: ervaringsleren, informatievoorziening en reflectie. In groepsverband komt hier een vierde poot bij: uitwisseling. Deze leidt uiteraard ook weer

is bovendien een belangrijke ervaring voor mannen die niet gewend zijn hun ervaringen, gevoelens, problemen en kwetsbaarheden met elkaar te delen.

Maatwerk

Kenmerkend voor zowel het individuele- als het groepstraject is de kracht van maatwerk. Zo kan precies worden ingespeeld op de wensen, behoeften en mogelijkheden van de doelgroep. De betreffende hulpverlener heeft daarbij steeds de interventie en de toolbox in het hoofd en bepaalt per fase welke toepassingen mogelijk zullen gaan werken voor de betreffende groep of de betreffende vader en zoon. De hulpverlener werkt vooral met wat er gebeurt en is bereid en in staat om het programma los te laten en zich te verbinden met het moment.

Kern van de interventie

(voor zowel het groepstraject als het individuele traject)

- Er wordt soms apart gewerkt met vader en zoon en soms samen. De kracht van het apart werken is dat de vaders en zonen goed zijn te spiegelen in hun gedrag; dat gaat beter in aparte sessies dan samen. Ieder blijkt ruimte nodig te hebben om los te komen van de ander.

- Zonen en vaders worden ‘’gevangen” met leuke dingen doen, zoals samen koken, technische dingen doen zoals houtbewerking, of samen sporten. Dit blijkt goed te werken, vader en zoon kijken daardoor vaak uit naar de volgende afspraak. Doe-activiteiten staan vaak centraal in interventies gericht op mannen. Opvallend bij een deel van de vaders in het individuele traject is dat zij meer behoefte lijken te hebben aan informatie-uitwisseling en het voeren van gesprekken.

- Op speelse wijze worden vader en zoon meegenomen in uiteenlopende ervaringen die hen helpen na te denken over hun onderlinge relatie en hoe deze samenhangt met normen en waarden ten aanzien van hun leven als man. Vaders zijn zelf jong geweest, en kunnen hun zoons leren hoe het is om volwassen te worden. Jongens zijn op weg naar volwassenheid, en kunnen hun vaders leren hoe het is om nu jong te zijn.

- Vaders en zonen worden gestimuleerd na te denken over wie ze willen zijn, als mens, als man, als vader en als zoon. Mannelijkheid brengt vele kwaliteiten met zich mee, en evenzovele valkuilen. Hoe voorkom je die valkuilen? Hoe breng je je menselijke eigenschappen in balans, hoe blijf je in balans wanneer je onder druk staat? Hoe blijf je in contact met jezelf en je omgeving? Hoe communiceer je, hoe werk je samen? Hoe geef je vorm aan jouw eigen leiderschap? Kortom: hoe word je een leuke man?

- Een belangrijk onderdeel van de interventie is het bespreken van mannelijke eigenschappen (mannelijkheidscoderingen; zie kader). Soms reageren zoons en/of vaders hier totaal niet op en moet de hulpverlener ermee stoppen. Soms reageren ze wel en soms reageren ze pas als het over vrouwelijke eigenschappen gaat. Dit is dus een voorbeeld van maatwerk. Belangrijk hierbij is dat de hulpverlener de mannelijkheidscoderingen goed in de vingers heeft, zodat hij ze kan benoemen op het moment dat ze zich manifesteren bij de vader en/of de zoon.

- Eén van de mannelijkheidscoderingen is: ”ik ben geen slachtoffer en heb geen hulp nodig, ik kan alles alleen”. Wat dan werkt is als de hulpverlener de vader oproept om mee te helpen de problemen van zijn zoon op te lossen en de zoon oproept om zijn vader te helpen. Vader en zoon voelen zich dan allebei geen hulpvrager, maar helper. Dat sluit dan ook weer aan bij de mannelijkheidscodering die zegt dat mannen de problemen van degenen die van hen afhankelijk zijn moeten helpen oplossen. Door vaders en zonen middelen aan te reiken waarmee ze anderen kunnen helpen worden de mannelijkheidscoderingen tegelijkertijd ingezet en verruimd.

- De ervaring leert dat de zonen in het algemeen graag willen ’doen’ en dat de vaders liever willen praten. Vaders willen concrete informatie hebben over hoe het puberbrein werkt of hoe op te treden tegen hun zoon, wat de volgende stap moet zijn, etc. Dit botst soms met de hulpverleningsmethodieken van Jeugdzorg die zijn gericht op het zelfoplossend vermogen van de cliënt.

- De moeder speelt vaak een cruciale rol omdat zij degenecis die het betrekken van de vader initieert. Het onderhouden van contact met de moeder kan daarom een belangrijk onderdeel van het proces zijn.

- Gedurende het traject zoekt de begeleider steeds naar het juiste tempo en de frequentie van de bijeenkomsten. Steeds wordt ''organisch" gekeken wat de behoefte is van wie, en welke volgende stappen nodig zijn.

- Een krachtige vraag die gedurende het traject aan de vader gesteld kan worden is: ben je de vader die je wilt zijn? Dit is een vraag die aankomt en aansluit bij de vader.

- De interventie combineert inzichten en werkvormen uit genderstudies, haptonomie, Rots en Water[1], communicatie- en leiderschapstrainingen, circus, martial arts. hulpverlening en onderwijs tot een afwisselende mix die effectief leren en persoonlijke ontwikkeling stimuleert. Elk traject is maatwerk, afgestemd op de specifieke wensen en behoeften van de deelnemer(s) en/of de organisatie waarmee wordt samengewerkt. Daarbij wordt actief gebruik gemaakt van de mogelijkheden, activiteiten en werkvormen die organisaties zelf in huis hebben.

MANNELIJKHEIDSCODERINGEN

Mannelijkheidscoderingen zijn te zien als positieve kwaliteiten die mannen aanleren om hun leven als mannen mee vorm te geven. Onder de oppervlakte van de mannelijkheidscoderingen ligt het voorschrift dat mannen vooral niet vrouwelijk mogen zijn en andersom; daarom zijn deze voorschriften zo belangrijk! En daar ligt ook een belangrijk probleem. Mannen (en vrouwen) moeten dus een wezenlijk deel van hun menselijke eigenschappen negeren, ontkennen en zelfs onderdrukken. Ook mannen zijn emotioneel en invoelend, relationeel, afhankelijk en kwetsbaar, solidair, en hebben behoefte aan intimiteit. Niet alle mannen zijn bovendien hetzelfde. Er zijn meer verschillen tussen mannen onderling dan tussen mannen en vrouwen.

De voorschriften van de mannelijkheidscoderingen leiden makkelijk tot vervormingen van wat in de basis positieve mannelijke kwaliteiten zouden kunnen zijn. Dit leidt soms tot grote problemen. Voor de mannen zelf, voor hun gezinnen en kinderen, en voor de maatschappij: mannen die zorg mijden, die eenzijdig gericht zijn op betaald werk, status en carrière, mannen die zich afzonderen terugtrekken en isoleren - bijvoorbeeld bij conflicten. Mannen die problemen negeren of zelfs ontkennen tot het te laat is, mannen die zich niet of moeilijk in kunnen leven in zichzelf of anderen, die dominantie en competitie zien als belangrijke manieren om hun eigenwaarde vorm te geven, mannen die hun onderdrukte gevoelens niet anders dan in agressie en seksualiteit mogen en kunnen uiten.

Ton van Elst en Gert Evers hebben binnen de Stichting Ontwikkeling MANnenhulpverlening (SOMAN) in 1984 de mannelijkheidscoderingen geformuleerd als 'de (veelal onbewuste) opvattingen die mannen hebben over hoe ze moeten denken en voelen, over hoe ze zich moeten gedragen' (Elst & Evers 1984). Door Ton van Elst (Movisie) werden de mannelijkheidscoderingen als volgt gepresenteerd tijdens de startbijeenkomst van het Oranje Fonds Programma Man 2.0 waarbinnen de ontwikkeling van TrotseZonenTrotseVaders werd gestart (zie volgende pagina).

[1] www.rotsenwater.nl

MANNELIJKHEIDSCODERINGEN[1]

Mannelijkheidscoderingen gaan niet over mannen maar over mannelijkheid. En parallel aan de mannelijkheidscoderingen zijn ook vrouwelijkheidscoderingen te onderscheiden.

Vrouwelijkheidscoderingen en mannelijkheids-coderingen werden in 2002 gepresenteerd in het boek 'Seksespecifieke Hulpverlening' en in 2009 door de auteur Nico van Oosten bewerk tot de volgende omschrijvingen:

Vrouwelijkheidscoderingen:

- Emotioneel en invoelend; rekening houdend met anderen/zich voegend/ondergeschikt
- Wie je bent is verbonden met relaties
- Primair verantwoordelijk voor de sfeer in huis, de kwaliteit van relaties, het huishouden en de opvoeding en zorg van (jonge) kinderen
- Op de eerste plaats lief, aardig, aantrekkelijk en zorgzaam zijn
- Afhankelijkheid en kwetsbaarheid mogen (slachtofferschap toegestaan)
- Solidair en niet (te) individualistisch
- Seksualiteit via intimiteit

Mannelijkheidscoderingen:

- Handelen, presteren en werk staan centraal
- Wie je bent is verbonden met wat je doet
- Primair verantwoordelijk voor het gezinsinkomen
- Zelfstandig, onafhankelijk, beschermend
- Afhankelijkheid, kwetsbaarheid en angst niet zichtbaar (geen slachtoffer)
- Dominant, agressief, jezelf in

'Een betaalde baan is voor mij het belangrijkste in mijn leven'

'Ik ben handelings- en prestatiegericht, ik hou van competitie en wil me bewijzen en onderscheiden van anderen'

'Ik hoor de kost te verdienen voor mijzelf en voor degenen die van mij afhankelijk zijn'

'Ik concurreer: ik moet eigenlijk beter, sneller, sterker en efficiënter zijn dan anderen'

'Ik ben zelfstandig, onafhankelijk en kan eigenlijk alles alleen'

'Ik heb geen hulp nodig'

'Ik heb mezelf onder controle, ik ben niet bang en huil niet'

'Ik ben agressief, laat niet over mij heen lopen en weet me te beheersen, ik ben rationeel en zelfverzekerd'

'Ik hoor degenen die van mij afhankelijk zijn te beschermen en hun problemen op te lossen'

'Ik ben geen slachtoffer'

'Ik ervaar intimiteit vooral via seksualiteit'

'Ik moet seksueel presteren en voor nageslacht zorgen'

1 'Mannen en intake', Jack van de Loo, TransAct, 1997

Het individuele traject

Kenmerken van de interventie als individueel traject

- Het individuele traject kent geen vaste elementen zoals een vastgestelde tijdsduur of intensiteit, opvolging, etc. Globaal gelden dezelfde principes als in het groepstraject en wordt ook het draaiboek gevolgd dat voor de groepstrajecten is ontwikkeld. Dit wordt naar bevind van zaken en per hulpvraag door de hulpverlener aangepast.

- Een trajectbegeleider of coach van de jeugdzorg-organisatie die de jongere begeleidt signaleert dat de band tussen vader en zoon is verstoord en zet het individuele traject in. Het signaal komt dus van de hulpverlener, die checkt of zowel de zoon als de vader gemotiveerd zijn om mee te doen. Als dat het geval is kan het traject direct van start; er hoeft niet gewacht te worden totdat er een groep is gevormd. Omdat er vanuit Jeugdzorg wordt gewerkt, gaat het in het individuele traject primair om de zoon.

- Soms is er eerst een lange periode van individuele coaching van de zoon en wordt pas later de vader erbij betrokken omdat ze een conflict hadden;

- Na afloop van het traject gaat de hulpverlening aan de zoon verder. Er is een mondelinge en schriftelijke overdracht van de bevindingen, conclusies en resultaten door de uitvoerder naar de trajectbegeleider. Bijvoorbeeld dat er een bondje is tussen vader en zoon, of dat de vader betrokkenheid toont bij de trajecten. De trajectbegeleider neemt deze resultaten mee in de verdere dagelijkse begeleiding.

"Mijn zoon lijkt wel op mij, maar dat zeg ik hem niet, anders gaat hij straks zeggen: ja maar pa, dat heb jij zelf toch ook gedaan..."

Het groepstraject

Kenmerken van de interventie als groepstraject

- De interventie bestaat in de basis uit series workshops voor vaders en zonen, en is uit te breiden tot langduriger projecten en advieswerk op maat.

- De workshops bestaan uit een combinatie van ervaringsleren en momenten van reflectie. Ook worden met name de vaders voorzien van voor hen relevante informatie over vaderschap en de ontwikkeling van hun zoon. In al dan niet fysieke doe-activiteiten worden vaders en zoons uitgedaagd om naar zichzelf, elkaar en de onderlinge relatie te kijken en deze te benoemen. Hierbij wordt afwisselend gewerkt met de vaders en zonen apart en gezamenlijk. De reflecties vinden zowel individueel (schriftelijk of mondeling) plaats als in koppels en groepsgewijs.

- In eerste instantie gaat het erom een veilige en vertrouwde sfeer te creëren waarin vaders en zonen ervaren dat het leuk is (nieuwe) dingen samen te doen. Bij alle activiteiten gaat het erom dat de deelnemers zichzelf en elkaar op een positieve wijze leren kennen en waarderen. Reflecties zijn enerzijds gericht op het vertalen van de ervaringen in de workshops naar dagelijkse situaties, en anderzijds op het bespreken van opvattingen over mannelijkheid, sekse-specifieke taakverdeling en man-wording.

- Het is mogelijk binnen korte tijd een zekere gedrags-verandering bij de deelnemers te bewerkstelligen. Het is aan te bevelen een serie van minimaal zes workshops van één tot anderhalf uur aan te bieden, in een duidelijke regelmaat. Hierbij wordt dan tenminste één keer apart met de zonen gewerkt en één keer apart met de vaders.

Wanneer een groepstraject en wanneer een individueel traject?

Binnen de jeugdzorg zijn groepssessies mogelijk als gestart kan worden met een groep jongeren die zich min of meer in eenzelfde fase van het hulpverleningstraject bevinden. Dat kan alleen als binnen de organisatie voldoende kennis en overtuiging aanwezig is bij de hulpverleners over de interventie. Als meerdere trajectbegeleiders de interventie kennen en als mogelijkheid zien voor hun cliënten, kan er een groep worden geformeerd met jongeren die zich in eenzelfde fase bevinden. Hierbij is ook belangrijk dat met name de vaders maar ook de zonen zich veilig genoeg voelen om in een groep aan het oplossen van hun problemen te werken. De begeleiding, informatievoorziening over de interventie en de werving door hulpverleners en trajectbegeleiders is hierbij van groot belang.

In de praktijk blijkt dat het werken in een groep voor de vaders en de zonen een grote meerwaarde heeft: doorbreking van het isolement, van de eenzaamheid, van het gevoel als enige met dit probleem te kampen en af te wijken van de rest. Feitelijk is het werken in een groep al een doorbreking van de mannelijkheids-coderingen die voorschrijven dat mannen geen problemen mogen hebben, geen hulp nodig hebben en het zelf wel oplossen - en bovendien van de coderingen die mannen vooral in con-currentie, competitie en krachtmeting met elkaar plaatsen.

In de praktijk blijkt het vaak moeilijk realiseerbaar om met een hele groep tegelijk te starten. Dan kan een individueel traject uitkomst bieden. De begeleider werkt dan in het tempo van de cliënt en kan inspelen op alle ontwikkelingen die zich voordoen.

Materiaal en werkvormen (zie de bijlage)

- Er is een draaiboek beschikbaar voor het groepstraject. Met enige aanpassingen kan dit ook voor de individuele sessies worden gebruikt.

- Het benodigde materiaal voor de doe-activiteiten varieert met de keuze voor specifieke activiteiten.

- Voor de reflecties zijn schriftelijke vragen, invuloefeningen en andere opdrachten ontwikkeld. Zie bijlage.

- Filmfragmenten over vader-zoonrelaties doen het bijzonder goed als ingang voor reflecties; hiervoor is een korte lijst suggesties beschikbaar. Zie bijlage.

- De interventie maakt gebruik van de 'mannelijkheids-coderingen' van Movisie. Hiervoor zijn een vragenlijst en powerpoint presentatie beschikbaar, die voor gebruik in specifieke workshops op maat kunnen worden aangepast. Zie bijlage.

Ruimte

- Gewenst is een ruimte waarin zowel fysieke activiteiten uitgevoerd, filmfragmenten bekeken en besproken en schriftelijke opdrachten gemaakt kunnen worden. Dit kunnen eventueel ook verschillende ruimtes zijn. Belangrijk is dat de deelnemers het als 'hun' ruimte kunnen gaan ervaren.

Ben je de vader die je wilt zijn?

Deze krachtige vraag vormt de kern van het werken met de vaders.

Waarom worden mensen enthousiast van TrotseZonenTrotseVaders?

- Cliënten kunnen snel starten
- Het gaat om maatwerk
- Begeleiders zien dat zij iets voor vader en zoon kunnen betekenen
- “Beslissers” (ambtenaren, wethouders, kader Jeugdzorg) zien dat de kans op schooluitval, criminaliteit, drugsgebruik en huiselijk geweld kleiner wordt
- Vaders en zonen worden op een positieve manier aangesproken
- Moeders zien vaak al heel lang de belangrijke rol van de vader
- Vaders zien hun rol beter in of op een andere manier
- Vaders gaan terug naar hun eigen jeugd en eigen opvoeding
- Vaders begrijpen dat hun eigen opvoeding een rol speelt
- Begeleiders herkennen vader en zoon in elkaar
- Vaders (her)ontdekken dat samen zijn en samen doen positief is voor de relatie
- Vaders voelen zich gezien, gehoord en gewaardeerd

"Ik lijk meer op mijn moeder, helaas."

Locatie en uitvoerders

De interventie wordt uitgevoerd door gezins- en trajectbegeleiders en coaches van jeugdzorg organisaties. Ook trajectbegeleiders in het onderwijs en in het welzijnswerk kunnen de interventie uitvoeren. Voor anderen die met vaders en zonen (willen) werken kan de interventie als inspiratiebron dienen voor een interventie op maat. De ontwikkelaar van de interventie kan hierbij ondersteunen.

De interventie wordt uitgevoerd bij een organisatie die beschikt over voldoende faciliteiten om ook fysiek aan de slag te gaan met jongens en hun vaders. Daarbij kan worden gedacht aan sportvoorzieningen, mogelijkheden voor hout- of metaalbewerking, kookfaciliteiten, etc. Daar waar dit niet mogelijk is, kunnen buitenvoorzieningen worden benut, zoals een tuin of park, het strand of een trimbaan.

Kenmerkend voor de uitvoerder van de pilots, Cardea Jeugdzorg, is dat deze organisatie veel mogelijkheden biedt, innoverend en vernieuwend is, vaak pilots organiseert en landelijk trekker is voor nieuwe projecten en activiteiten. Cardea geeft medewerkers de ruimte om zich zelf en hun eigen producten te ontwikkelen. Zo'n frisse en innoverende organisatie is nodig om een interventie als deze te kunnen implementeren. Ook GGZ-organisaties en scholen (via MEE) die een innoverende en open houding hebben, kunnen deze methodiek toepassen.

De begeleiders/hulpverleners die de interventie uitvoeren hebben de relatie met hun eigen vader en eventuele kinderen grondig onderzocht en uitgewerkt en zijn bereid en in staat hun eigen ervaringen in te brengen. Ze staan open voor de ervaringen en behoeften van hun cliënten en beschikken over een ruim repertoire aan kennis en vaardigheden om tijdens de interventie in te zetten. Belangrijk is dat ze de relevante thema's hebben doorleefd en in staat zijn steeds de benodigde verbanden te leggen tussen de oefeningen, achtergrondinformatie en de hulpvraag.

Het kan een pré zijn om mannelijke hulpverleners in te zetten bij de uitvoering.

"Ik wist niet dat ik dan zoveel op mijn zoon lijk."

Inhoud van de interventie

Het groepstraject

Een serie van zes bijeenkomsten van 3 tot 3,5 uur, voor vier tot acht zorgvuldig geselecteerde jongens en hun vaders. De selectie is tot stand gekomen in nauw overleg met de betrokken trajectbegeleiders en met de deelnemers zelf, die ook een uitgebreid intakegesprek hebben gevoerd met één van de trainers. Feitelijk wordt drie keer hetzelfde programma uitgevoerd: de eerste keer met de zonen, de tweede keer met de vaders, de derde keer met zonen en vaders gezamenlijk. De zesde en laatste bijeenkomst krijgt het karakter van een terugkomdag; tussen de vijfde en zesde bijeenkomst zit ruim een maand.

Concrete activiteiten

- Introductie van de Kluis: alles wat wordt gezegd is vertrouwelijk, gaat in de kluis en wordt dus nooit naar buiten gebracht.
- Vaststellen van gezamenlijke doelen en individuele doelen.
- Fysieke opdrachten: touwtrekken in tweetallen, grensoefening (naar elkaar toelopen en kijken waar de grens van de ander ligt), bal afpakken (grenzen, krachtmeting, fysiek contact), spullen op elkaar veroveren, met de ruggen tegen elkaar en dan omhoog komen (samenwerken).
- Reflectieopdrachten / informatie-uitwisseling: voorstellen aan de hand van vragen over de eigen vader of zoon, wat zijn jongenskwaliteiten / mannenkwaliteiten, samenwerken, filmpjes, plankje doorslaan.
- Diverse energizers - speelse actieve oefeningen die de deelnemers energie geven.
- Gezamenlijke activiteiten: koken, sporten, film kijken.
- Evalueren en nieuwe doelen stellen.

Het individuele traject

In het individuele traject worden dezelfde elementen gebruikt als in het groepstraject, waar nodig aangepast aan de individuele situatie. In het individuele traject zijn er geen vaste elementen zoals een vastgestelde tijdstuur, opvolging, etc. Het gaat om maatwerk, sommige trajecten zijn snel afgerond en andere duren langer.

Tijdens het touwtrekken doet de zoon niets en de vader trekt - letterlijk - alles. Dit heeft parallellen met de praktijk: de zoon doet helemaal niets in huis en de vader ruimt alles op. Pas met het touwtrekken valt voor de vader het kwartje en realiseert hij zich hoe de situatie is. Vanaf dat moment kan er over gesproken en aan gewerkt worden.

Bij het gezamenlijk voetballen kan blijken dat een vader het steeds beter wil doen dan zijn zoon, hem wil overtreffen. Dit geeft de begeleiders iets in handen om de vaders en zonen een spiegel voor te houden. En het is ook een duidelijk voorbeeld van een mannelijkheidscodering: competitie, concurrentie, jezelf bewijzen, agressie.

Als er spelletjes worden gedaan met de vaders apart, dan zien de begeleiders sommige vaders exact hetzelfde gedrag vertonen als hun zonen, bijvoorbeeld in de manier waarop ze het spel verzieken. Het is dan aan de begeleiders om hen hierop te wijzen.

2.4 ONTWIKKELGESCHIEDENIS

Achtergrond

De interventie TrotseZonenTrotseVaders bouwt voort op het project Toffe Jongens, dat in 2007-2009 werd uitgevoerd door Jens van Tricht in samenwerking met Stichting P=P. Toffe Jongens richtte zich op het ontwikkelen van een positief en geweldloos zelf- en manbeeld bij jongens in het basis- en voortgezet onderwijs. Hiermee werd bijgedragen aan het versterken van de eigen kracht van deze jongens en aan het voorkomen van schooluitval en andere problemen. Tijdens de uitvoering van Toffe Jongens kwam de vraag op waarom er niet ook met de vaders van de jongens gewerkt werd. De toen ontwikkelde methodiek is nu verder uitgewerkt om deze ook geschikt te maken voor het werken met vaders.

Toffe Jongens bestond uit een interactieve mix van inzichten uit Genderstudies en de sociale wetenschappen, Rots en Water, en technieken voor geweldloze communicatie. Daarnaast stond in Toffe Jongens de Amerikaanse video 'Tough Guise' centraal. Fysieke oefeningen en het bekijken van videobeelden werden afgewisseld met werkvormen voor zowel individuele- als groepsreflectie op mannelijkheid. De methode bleek succesvol voor jongens van 10 tot 17 jaar, en veelbelovend voor de leeftijden hieronder en hierboven. De uitvoering van Toffe Jongens kwam in 2009 ten einde toen de gemeentelijke subsidies voor deze projecten kwamen te vervallen.

Toen het Oranje Fonds het subsidieprogramma Man 2.0 voor emancipatie van sociaal geïsoleerde mannen presenteerde, was duidelijk dat dit een interessante kans voor de doorontwikkeling van Toffe Jongens bood. In 2010 werd een plan geschreven voor de interventie ToffeZonenToffeVaders, dat werd goedgekeurd door het Oranje Fonds.

Nadat de relatie met de samenwerkingspartner halverwege de projectfase was beëindigd, heeft Jens van Tricht in samenwerking met drie pilotorganisaties (Cardea Jeugdzorg in Leiden, Praktijkschool Westfriesland in Grootebroek en het OPDC De Utrechtse School) en de betrokken trainers het traject voortgezet onder de naam TrotseZonenTrotseVaders. Hiervoor werd opnieuw subsidie van het Oranje Fonds verkregen. Doel van de interventie TrotseZonenTrotseVaders was en is het versterken van de band tussen vaders en zonen door hen bewust te maken van hun rol, positie en ontwikkeling, en door hen hierin te steunen. De basisinterventie is bij de pilotorganisaties uitgetest en vastgelegd in een document dat beschikbaar wordt gesteld via www.trotsezonentrotsevaders.nl.

TrotseZonenTrotseVaders wordt nog steeds actief ingezet en doorontwikkeld bij Cardea Jeugdzorg, in zowel individuele- als groepstrajecten. De doelgroep en de professionals blijken behoefte te hebben aan meer (achtergrond)informatie over nut en noodzaak van het werken met vaders en zonen, alsmede aan meer inhoudelijke informatie over hoe vaders en zonen in elkaar zitten, hun plek in gezin en samenleving, en hun onderlinge relatie. Ook hebben professionals en hun organisaties behoefte aan een meer theoretische onderbouwing. Daarnaast is het nodig in en rond de jeugdhulpverlening meer bekendheid te geven aan de specifieke insteek van het werken met jongens en mannen. Daarom is de interventie nu verder beschreven en specifiek gericht op de doelgroep jongens van 14 tot 18 jaar die zich in een hulpverleningscontext bevinden en hun (stief)vaders.

"De ontwikkelaar beschouwt TrotseZonen-TrotseVaders als een interventie in ontwikkeling, een gezamenlijke zoektocht naar wat werkt voor alle betrokkenen."

Betrokkenheid doelgroep

Betrokkenheid van de doelgroep heeft altijd centraal gestaan tijdens de ontwikkeling van de interventie. Alleen door aan te sluiten bij de belevingswereld van de doelgroep is deze in beweging te krijgen. Dus: kijken wat leeft bij de deelnemers (vaders én zoons), kijken wat hen aanspreekt, wat bij hen werkt, luisteren naar wat ze te zeggen hebben en hier dan bij aansluiten, erop terugkomen. Bij deze feedback loops moet overigens worden aangetekend dat ook verzet en weerstand belangrijke indicatoren kunnen zijn - en waren! - over het belang en de impact van de interventie. Soms waren deelnemers zo fel in hun reactie dat heel duidelijk was dat er een belangrijk pijnpunt werd aangesneden.

Bij de ontwikkeling van de interventie TrotseZonenTrotseVaders zijn vaders en zonen nauw betrokken geweest, zowel in het voortraject als tijdens de uitvoering. Een deel van de trainers is zelf vader, allen zijn zelf zoon. Met alle betrokkenen zijn ook gesprekken gevoerd over hun eigen vader en hun relatie met hem. Hierdoor werd de ontwikkeling van TrotseZonenTrotse-Vaders een gezamenlijke en persoonlijke zoektocht naar het belang van betrokken vaderschap.

Buitenlandse interventie

De interventie is in Nederland ontwikkeld.

2.5 VERGELIJKBARE INTERVENTIES

Voor zover bekend bij de ontwikkelaar worden in Nederland geen vergelijkbare interventies uitgevoerd. Op basis van ToffeZonenToffeVaders is wel een methodiek ontwikkeld en uitgevoerd voor jongens in het basisonderwijs en hun vaders, onder de naam Super! - ontwikkeld door Vizyon. Hierover is echter geen actuele informatie te vinden. Een organisatie als Vitamine V organiseert publieke bijeenkomsten met een dialoog over vaderschap; hierbij worden soms ook vaders en zonen tegelijk aan het woord gelaten. Soms worden ook vanuit de hulpverlening activiteiten ontwikkeld en aangeboden voor vaders en zonen, zoals bijvoorbeeld Zo Vader Zo Zoon - voortkomend uit de OpvoedPoli. Navraag bij de aanbieders leert dat momenteel één traject aan de gang is, maar wat dat is en hoe het eruitziet wordt niet echt duidelijk.

Wel worden steeds meer activiteiten aangeboden gericht op vaders en zonen waarbij het versterken van hun band een belangrijke doelstelling is. Bij al deze activiteiten staat samen doen centraal en is de setting meestal outdoor. De nadruk ligt op leuk samen bezig zijn met 'echte mannendingen', regelmatig valt het woord 'stoer', soms wordt gesproken over initiatie van jongens in de mannenwereld. Een zoektocht op internet levert vele websites op met activiteiten die net als TrotseZonenTrotseVaders) de band tussen vader en zoon willen versterken. Toch zijn er grote verschillen

De interventie TrotseZonenTrotseVaders zet nadrukkelijk in op het veranderen van opvattingen over mannelijkheid als middel om de band tussen vader en zoon te versterken én tegelijkertijd bij te dragen aan toenemende gelijkheid tussen mannen en vrouwen. Het versterken van de relatie tussen vader en zoon is een middel om te komen tot het hoofddoel, namelijk het bijdragen aan het oplossen van de problemen waarmee de zoon binnenkomt bij Jeugdzorg. Overigens blijkt uit deze korte zoektocht op internet opnieuw dat het vaak moeders zijn die op zoek zijn naar manieren om de vader-zoonrelatie te verbeteren.

Overeenkomsten en verschillen tussen de interventie TrotseZonenTrotseVaders en vergelijkbare interventies:

Overeenkomsten:

- Gericht op het versterken van de relatie vader-zoon.
- Gericht op het versterken van vaderschap.
- Gebruik makend van doe-activiteiten.

Verschillen:

- De interventie TrotseZonenTrotseVaders wordt ingezet binnen de reguliere (jeugd)hulpverlening
- De interventie richt zich op de oplossing / het bijdragen aan de oplossing van een concreet probleem van de zoon, namelijk het probleem waarmee hij binnenkomt in de Jeugdzorg.
- De interventie TrotseZonenTrotseVaders is transformatief, dat wil zeggen: gericht op het veranderen van traditionele invullingen van mannelijkheid en vrouwelijkheid.
- De interventie TrotseZonenTrotseVaders zet in op bewustwording van vaders en zonen over de valkuilen en vervormingen van traditionele invullingen van mannelijkheid.
- De interventie TrotseZonenTrotseVaders informeert vaders over het belang van hun rol en over de ontwikkeling van jongens.
- De interventie TrotseZonenTrotseVaders zet in op reflectie over de eigen rol als jongen/man en zoon/vader, in relatie tot man-vrouwverhoudingen.

ONDERBOUWING

PROBLEMEN VAN JONGENS

Tien procent van de Nederlandse jeugd krijgt te maken met gespecialiseerde hulp bij psychosomatische problematiek (Kuunders et al. 2011).

Jongens hébben problemen en jongens veroorzaken problemen. Jongens zijn oververtegenwoordigd in voortijdige schooluitval (Traag & van der Velden 2008; Inspectie van het Onderwijs; Traag & Marie 2011), alcohol- en druggebruik (Ewalds en Mooren 2011; van Laar et al. 2013), gameverslaving (Lemmens 2010; van Rooij 2011), grensoverschrijdend seksueel gedrag, geweld tegen homoseksuelen (Buijs et al. 2009), diverse vormen van overlast, geweld en criminaliteit (Traag et al. 2010). Alcoholgebruik, dronkenschap en cannabisgebruik correleren met spijbelen, geringe schoolmotivatie en slechtere schoolprestaties (Bogt et al. 2009). Jongens blijven vaker zitten, vallen vaker uit en stromen vaker af naar lagere onderwijsniveaus. (Claessen 2013). Jongens hebben ook te maken met seksueel misbruik, prostitutie en eetstoornissen, onderwerpen die meestal vooral aan meisjes gerelateerd worden en daardoor bij jongens vaak over het hoofd gezien worden. Jongens hebben te maken met echtscheiding van de ouders, met pesten, met verwaarlozing, misbruik en/of mishandeling, met (dreigende) agressie, met ADHD en autisme spectrum stoornissen.

In onderwijs, welzijn, jongerenwerk en hulpverlening wordt op alle mogelijke manieren gewerkt aan oplossingen voor en preventie van deze problemen. De interventie TrotseZonen-TrotseVaders draagt hier vanuit een specifieke invalshoek aan bij, of beter gezegd: met een specifieke combinatie van invalshoeken. TrotseZonenTrotseVaders brengt vaders terug in de levens van jongens, onderzoekt met vaders en zonen de rol die opvattingen over mannelijkheid spelen bij hun problemen, en begeleidt hen in het vormgeven van nieuwe, constructiever invullingen van hun levens als jongen en man.

BETROKKEN VADERSCHAP ALS OPLOSSING

TrotseZonenTrotseVaders is ontwikkeld vanuit het inzicht dat de rol van jongens en mannen voor een belangrijk deel voortkomt uit maatschappelijke opvattingen en voorschriften, de mannelijkheidscoderingen (van Oosten & van der Vlugt 2002).

De afstandelijke rol van vaders in de opvoeding komt hier direct uit voort. Afwezigheid van vaders kan een belangrijke negatieve rol spelen in de ontwikkeling, het welzijn en de prestaties van hun kinderen. (Corneau 1991; Tavecchio 2012). Betrokken vaderschap draagt bij aan het voorkomen van allerlei psychische- en gedragsproblemen bij hun kinderen en aan het vergroten van het welzijn en schoolprestaties (De Hoog et al. 2011; Bucx 2011; FIRA 2007). Ook op de positie van hun partners en het welzijn van het gezin heeft de betrokkenheid van vaders invloed. Bovendien wordt de positieve dan wel negatieve invloed van generatie op generatie doorgegeven (Tavecchio 2012; De Hoog et al. 2011). Het werken aan betrokkenheid van vaders bij hun zonen draagt dan ook bij aan de ontwikkeling van meer betrokken vaders in volgende generaties.

Het belang van betrokken vaders is jarenlang onderschat (Tavecchio & Bos 2011) en krijgt de laatste jaren gelukkig meer positieve aandacht, onder andere van de lokale en nationale overheid. Zo is vaderemancipatie één van de speerpunten in het emancipatiebeleid van de gemeente Amsterdam (Beleidsplan Vrouwenemancipatie 2011-2014). Ook zijn recent twee rapporten over ondersteuning van vaderschap verschenen (De Hoog et al. 2012; Pels et al. 2012). Langzaam maar zeker kiezen steeds meer vaders ervoor actief deel te nemen aan de zorg voor en de opvoeding van hun kinderen; zo zit er een stijgende lijn in het aantal vaders dat ouderschapsverlof opneemt. De meeste vaders blijven na de geboorte van hun kind echter evenveel werken of gaan zelfs meer werken (Merens et al. 2012). Initiatieven voor het stimuleren en ondersteunen van actief en zorgzaam vaderschap ontstaan vanuit lokale en landelijke (zelf)organisaties (De Hoog et al. 2012; Pels et al. 2012; Haar et al. 2014) en zelfs internationaal, bijvoorbeeld in de wereldwijde campagne MenCare die mede door het Nederlandse Rutgers WPF wordt georganiseerd (www.men-care.org). Betrokken vaderschap blijkt niet alleen goed te zijn voor kinderen en partner, maar heeft ook positieve effecten op de vaders zelf (Duindam 1997). Er lijkt inmiddels sprake te zijn van een nieuwe generatie: mannen die hun vaderschap actief willen invullen in gelijkwaardig partnerschap met de moeder (Van Rijsbergen 2009).

Een betrokken vader is goed voor het hele gezin. Voor de man zelf betekent het een betere fysieke en mentale gezondheid. Bovendien biedt een goede vaderbinding de beste kansen op goed contact met de kinderen na een eventuele scheiding. Kinderen met een betrokken vader doen het daarnaast gemiddeld beter op school en vertonen minder probleemgedrag. Afwezigheid van vaders kan leiden tot problemen op school, meer internaliserend en externaliserend probleemgedrag, meer kans op slechte vrienden en crimineel gedrag, meer kans op middelengebruik en eerder seksueel actief zijn. (De Hoog et al. 2011; Bucx 2011; FIRA 2007). Vaderbetrokkenheid heeft een positieve invloed op de cognitieve, emotionele, sociale en fysieke ontwikkeling van kinderen. Zo is onder andere een positief verband gevonden tussen vaderbetrokkenheid en schoolprestaties, IQ-scores, hechting, omgaan met stress, zelfacceptatie, sociale competenties, relaties met leeftijdgenoten en pro-sociaal gedrag. Vaderbetrokkenheid blijkt daarnaast preventief te werken voor risicogedrag, zoals middelengebruik, externaliserend probleemgedrag en gedragsproblemen. Jongens blijken méér dan meisjes te profiteren van een goede relatie met hun vader (Pels & Distelbrink 2012). Overigens is de invloed van vaders met name positief wanneer zij extra aandacht besteden aan het zorgaspect (Van Dijken en Tavecchio 1998). Interessant is dan weer dat kinderen met betrokken vaders er minder seksespecifieke vooroordelen op nahouden (Parke 1996); betrokken vaderschap draagt dus bij aan het doorbreken van de mannelijkheids- en vrouwelijkheidscoderingen. Ook voor de partner kan het positief zijn dat een man meer betrokken is bij de opvoeding (De Hoog et al. 2011).

In zorg, onderwijs en hulpverlening dringt het belang van betrokken vaderschap langzaam maar zeker door; de professionals zelf zijn er echter nog lang niet altijd op ingesteld. Speciaal voor vaders zijn er dan ook initiatieven ontwikkeld (een initiatief ontwikkelt zich niet zelf) zoals www.ikvader.nl, worden boeken uitgebracht als ‘De Negenmaandengids voor mannen’ (Hanssen 2006) en ‘Babymanagement voor mannen’ (Hanssen 2006), en wordt door een mannelijke verloskundige een zwangerschapscursus gegeven aan toekomstige vaders (www.vadercursus.nl), waarover inmiddels ook een boek is verschenen (Borman 2013).

“Ik had nooit gedacht dat mijn vader zo mee zou doen.”

Onderliggend probleem: opvattingen over mannelijkheid

Mannelijkheid is iets wat niet van nature komt maar steeds opnieuw moet worden bevestigd (Connell 2005). De mannelijkheidscoderingen die deze opvattingen en voorschriften weerspiegelen (van Oosten & van der Vlugt 2002) zijn op te vatten als eigenschappen of kwaliteiten die positief kunnen worden ingezet, maar die regelmatig ook vervormd worden en dan tot problemen leiden. Het keurslijf van de mannelijkheidscoderingen zelf kan leiden tot een problematische worsteling om meer of juist minder te voldoen aan de dominante mannelijkheidsidealen (van Oosten & van der Vlugt 2002).

Mannelijkheidscoderingen worden al vroeg aangeleerd in de vorm van een 'jongenscode' (Crott 2011), de 'guy code' (Kimmel 2008) of de 'Man Box' (Porter, Katz). Misschien wel de belangrijkste codering voor mannen luidt: 'wees niet vrouwelijk, doe niet wat vrouwen doen'. Er staat immers een flinke sanctie op het afwijken van de mannelijke norm; jongens en mannen die niet voldoen aan het opgelegde beeld van echte mannelijkheid worden uitgemaakt voor 'homo', 'watje', 'meisje', 'gay', 'pussy', 'wijf', of 'softie'. Inderdaad, allemaal connotaties met vrouwen of vrouwelijkheid. En we weten allemaal hoe het homo's in de wereld kan vergaan: geweld tegen homo's komt vaak voort uit krampachtige opvattingen over mannelijkheid (Buijs et al. 2009).

Verschillen en overeenkomsten tussen vaders en moeders

TrotseZonenTrotseVaders is gebaseerd op het inzicht dat sekserollen niet onveranderlijk vastliggen maar beïnvloed worden door gender: de culturele invullingen van mannelijkheid en vrouwelijkheid (Connell 2005). Inderdaad: de mannelijkheidscoderingen en vrouwelijkheidscoderingen. De laatste jaren wordt steeds duidelijker dat gender eerder een continuüm is dan een zwart-witte tegenstelling (Ten Broeke 2010; Fine 2011) en dat zogenaamd mannelijke en vrouwelijke eigenschappen over het algemeen behoorlijk gelijk verdeeld zijn over de seksen (Carothers & Reis 2013). Inmiddels blijkt ook dat vaders die voor hun kinderen zorgen ook fysiek veranderen, zowel in hun hormoonhuishouding (Feldman et al. 2010) als in de werking van hun hersenen (Abraham et al. 2014). Zoals Einstein al zei: ‘If you do what you always did you get what you always got’. Door de mannelijkheidscoderingen open te breken biedt TrotseZonenTrotseVaders jongens en mannen toegang tot hun volledig menselijk potentieel.

Zoals Einstein al zei: *"If you do what you always did you get what you always got".*

De afgelopen jaren staat vaderschap meer dan ooit in de belangstelling. Onderzoekers wijzen regelmatig in de richting van specifieke eigenschappen van vaders die onmisbaar zouden zijn in de opvoeding (Tavecchio 2011) en het belang van de specifieke vaderrol als wezenlijk verschillend van de moederrol (Grossman et al. 2002; Zwaan 2013). Vaders moeten niet moederen, is het adagium. Deze onderzoeken gaan echter voorbij aan het feit dat mannen en vrouwen onderling over het algemeen meer van elkaar verschillen dan mannen en vrouwen als groep. (Ten Broeke 2010; Fine 2011). Dat geldt dan dus ook voor vaders en moeders. 'De' vader bestaat niet. Bovendien blijkt uit onderzoek dat lesbische ouderparen - dus met twee moeders - het geenszins slechter doen in de opvoeding dan ouderparen met een vader en een moeder (Bos et al. 2012). Waarschijnlijk doet het geslacht van de tweede ouder er minder toe dan zijn of haar betrokkenheid - en die is bij lesbische ouderparen over het algemeen groter dan in meer traditionele heteroseksuele gezinnen. De verschillen tussen vaders en moeders zijn in de opvoedingspraktijk minder groot dan de overeenkomsten (De Hoog et al. 2011; Pels & Distelbrink 2012).

Uiteraard zijn er duidelijke verschillen in de manier waarop de samenleving kijkt naar mannen en vrouwen, en dus naar vaders en moeders. Moeders krijgen zestien weken zwangerschaps- en bevallingsverlof, vaders moeten het met twee dagen doen. Jongens worden aan de hand van de mannelijkheidscoderingen onder andere gesocialiseerd om als man kostwinner te worden, meisjes worden aan de hand van de vrouwelijkheidscoderingen onder andere gesocialiseerd om een goede moeder te worden. Dit zien we terug in gemiddelde verschillen tussen vaders en moeders: betrokken vaders ondernemen iets vaker actiegerichte, fysieke, sportieve en technische activiteiten (De Hoog et al. 2011; Pels & Distelbrink 2012). De rol van de vader bestaat meer uit spel, uitdaging, het verkennen en nemen van risico's, het aanmoedigen van onafhankelijkheid en autonomie (Tavecchio & Bos 2011). Deze gevonden verschillen tussen vaders en moeders weerspiegelen de socialisatie en de daaruit voortvloeiende verschillen in tijdsbesteding tussen mannen en vrouwen (Vincent Duindam in: Pels & Distelbrink 2012). Een belangrijke rol is dan ook voor vaders weggelegd als rolmodel in het doorbreken van de traditionele opvattingen over mannelijkheid en vrouwelijkheid. Betrokken vaderschap is daarbij tegelijkertijd de boodschapper en de boodschap - the medium is the message.

AAN TE PAKKEN FACTOREN

De interventie pakt de volgende factoren aan en heeft deze ook als subdoelen benoemd:

Subdoelen:

1. De betrokkenheid tussen vader en zoon is versterkt.

2. De opvattingen over mannelijkheid bij vader en zoon zijn verruimd.

Algemeen

De interventie TrotseZonenTrotseVaders richt zich op het versterken van de relatie tussen zonen en hun vaders, en op het verruimen van opvattingen over mannelijkheid. Voor het versterken van de vader-zoonrelatie zet TrotseZonenTrotseVaders in op het vergroten van de betrokkenheid van de vader door hem bewust te maken van het belang van zijn rol en door concrete en praktische ondersteuning te bieden bij het invullen van een betrokken vaderrol. Het verruimen van opvattingen over mannelijkheid wordt bij deze interventie gerealiseerd door vaders en zonen te laten reflecteren op de mannelijkheidscoderingen en deze aan hun eigen gedrag te relateren en van hieruit ook te kijken naar de interactie tussen vader en zoon.

Het versterken van de betrokkenheid tussen vader en zoon

Voor het versterken van de vader-zoon relatie worden vader en zoon in eerste instantie bewust gemaakt van de relatie die ze al hebben. Vervolgens zet TrotseZonenTrotseVaders in op het vergroten van de betrokkenheid van de vader door hem bewust te maken van het belang van zijn rol en door concrete en praktische ondersteuning te bieden bij het invullen van een betrokken vaderrol. De vader krijgt informatie over het belang van zijn rol als opvoeder en rolmodel, over de ontwikkeling die zijn zoon doormaakt en wat deze van hem nodig heeft. TrotseZonenTrotseVaders maakt de vader duidelijk waarom betrokken vaderschap belangrijk is voor de vader zelf, voor zijn gezin, voor de kinderen en specifiek natuurlijk voor de zoon. Ook worden vader en zoon meegenomen in activiteiten waarin ze hun relatie concreet kunnen ervaren en verbeteren; ze verkennen hun eigen en elkaars grenzen, leren samenwerken, beleven plezier en krijgen handvatten om de onderlinge communicatie te verbeteren.

Het verruimen van opvattingen over mannelijkheid

Zorg voor en betrokkenheid bij kinderen staan niet centraal in meer traditionele opvattingen over mannelijkheid - de mannelijkheidscoderingen. Om betrokken vaderschap te stimuleren is het dus belangrijk om deze opvattingen te verruimen. Bovendien spelen traditionele opvattingen over mannelijkheid vaak ook een rol bij de problemen waar jongens mee kampen. De interventie TrotseZonenTrotseVaders streeft dan ook naar nieuwe vormen van mannelijkheid die zowel vaders als zonen in staat stellen op een constructieve manier met elkaar en met de uitdagingen in hun levens om te gaan. TrotseZonenTrotseVaders doet dit door de mannelijkheidscoderingen met vaders en zonen te bespreken en deze te relateren aan zowel hun onderlinge relatie als aan concrete situaties in hun eigen levens.

Verantwoording

De interventie pakt de problemen van jongens aan door hun band met hun vader te versterken en hun opvattingen over mannelijkheid te verruimen. Afwezige vaders worden in verband gebracht met allerlei problemen in de levens van jongens, betrokken vaderschap draagt bij aan groter welzijn, betere schoolprestaties en het voorkomen van problemen. De interventie gebruikt de mannelijkheidscoderingen als middel om vaders en zonen in hun belevingswereld aan te spreken, en werkt tegelijk aan het verruimen van de soms knellende kaders die de mannelijkheidscoderingen opleggen aan jongens en mannen. Traditionele opvattingen over en invullingen van vaderschap bijvoorbeeld. De problemen van de doelgroep kunnen deels te maken hebben een worsteling om wel of niet te voldoen aan de mannelijkheidscoderingen. De interventie TrotseZonenTrotseVaders draagt bij aan reguliere hulpverlening door de vader-zoonrelatie centraal te stellen. Met de gekozen methodiek sluit TrotseZonenTrotseVaders aan bij de behoeften van de doelgroep: samen dingen doen (Jolles 2010, De Hoog et al. 2011, van Haar et al. 2014) en informatievoorziening (De Hoog et al. 2011). Doordat TrotseZonenTrotseVaders de problemen van de doelgroep in verband brengt met de mannelijkheidscoderingen wordt vader en zoon extra ruimte voor het vinden van de eigen kracht en oplossingsmogelijkheden geboden.

Werkzame elementen

De ontwikkelaar en uitvoerders benoemen op grond van hun praktijkervaringen de onderstaande werkzame elementen van de interventie. Deze zijn nog niet met wetenschappelijk onderzoek onderbouwd.

Werkzame elementen van de interventie zijn:

- Bewustwording bij de vader over het belang van zijn rol als opvoeder en rolmodel.
- Informatie over de ontwikkeling van jongen tot man.
- Samen plezier beleven.
- Praktijkervaring opdoen met verbeterd contact.
- Verbeteren van de communicatie tussen vader en zoon
- Bewustzijn bij de vader en de zoon over de maatschappelijke verwachtingen ten aanzien van mannelijkheid - de mannelijkheidscoderingen.
- Verruiming van de eigen opvattingen over mannelijkheid.
- Reflectie op de eigen ontwikkeling van jongen tot man.
- Reflectie op de relatie tussen vader en zoon (in het algemeen, en specifiek
- hieronder genoemd als feedback / spiegelen).
- Informatievoorziening (met name aan de vader, over het belang van zijn rol als betrokken vader en over de ontwikkelingsfasen van de zoon).
- Uitwisseling (in een groep tussen de vaders onderling; anders tussen de vader en de begeleider).
- Samen (leuke) dingen doen.
- Ervaren van de feitelijke relatie tussen vader en zoon.
- Lichaamsgericht werken. Uitgangspunt is dat alles wat in je lichaam zit, ook in je hoofd zit, en vice versa.
- Het ‘’ervaren”. Door dingen te doen ga je ze ook ervaren en van daaruit ga je vervolgens praten. Het maakt eigenlijk niet uit wat je doet, als je maar iets doet.
- Het werken met videobeelden. Daarmee legt de begeleider het probleem buiten de mannen en trekt het dan naar ze toe. Zo gaat hij dus indirect op hun gevoel in.

Dat deze combinatie van elementen - doen, leren en praten -v een goede ingang biedt voor de doelgroep wordt bevestigd in het rapport 'Man 2.0 in uitvoering (van der Haar et al. 2014, p. 123)'. Hierin worden de bevindingen gepresenteerd van het onderzoek naar de projecten uit het Oranje Fonds-programma Man 2.0 waarbinnen ook de voorloper van TrotseZonenTrotse-Vaders is gestart. Het rapport geeft aan dat veel projecten die zich op de emancipatie van sociaal geïsoleerde mannen richten gebruik maken van de combinatie 'doen, leren en praten' om de doelgroep te vinden en binden. Deze combinatie is echter nog geen garantie voor het werkelijk bereiken van emancipatie-doelstellingen wanneer die niet expliciet als doel in een project worden opgenomen en uitgewerkt. De onderzoekers pleiten dan ook voor het ontwikkelen van een praktisch bruikbare visie op mannenemancipatie.

INTERMEZZO

Mannelijkheidscoderingen, The Man Box, The Guy Code, De Jongenscode.

Een werkvorm die het ook binnen de interventie TrotseZonenTrotseVaders goed kan doen: neem een flapover en stiften en vraag de deelnemers te brainstormen over wat de eigenschappen zijn van een 'echte man'. Soms vraagt dit nog om wat verduidelijking: het gaat niet om wat je hier zelf precies van vindt maar om wat de boodschappen zijn die de maatschappij hierover uitdraagt. Waaraan moet een echte man voldoen? Wat moet hij doen? Hoe moet hij eruitzien? Wat voor eigenschappen heeft hij? Fysiek? Mentaal? Emotioneel? Relationeel? Werk?. Vaak zijn deze toelichtingen echter helemaal niet nodig.

Schrijf alle antwoorden op de flipover. Hier ontstaat vanzelf een helder beeld van waar het over gaat bij de mannelijkheidscoderingen, the man box, the guy code en de jongenscode.. Dit zijn de normen waar jongens zich toe moeten verhouden, waar ze aan moeten voldoen, of, als ze er niet aan voldoen, waar ze de gevolgen van moeten dragen. Het verhaal is niet zwart-wit, maar het is vaak wel indrukwekkend. Soms roept iemand iets als 'zorgzaam', waarna deze persoon zelf en/of andere aanwezigen enigszins besmuikt moeten grinniken. Dat kan je benoemen, het is een uiting van het feit dat deze eigenschap niet als vanzelfsprekend in mannen aangemoedigd wordt, zelfs hier wordt erom gelachen. Men wist blijkbaar wel heel goed dat deze eigenschap er eigenlijk 'niet echt thuishoorde'.

Een tweede oefening om in dit kader te doen is: een zelfde brainstorm houden over vrouwelijkheid, op een tweede flap. Vraag vervolgens aan de deelnemers wat opvalt, laat hen benoemen wat ze belangrijk vinden.

Vraag dan welke van de genoemde eigenschappen op de flap over mannelijkheid exclusief voorbehouden zijn aan mannen. Met andere woorden: welke van deze eigenschappen zijn bij geen enkele vrouw te vinden? En hetzelfde bij de flap over vrouwelijkheid: welke van deze eigenschappen zijn bij geen enkele man te vinden?

De antwoorden op deze laatste vragen zullen niet verder gaan dan fysieke kenmerken, voor zover die genoemd zijn. Vrouwen kunnen ook gespierd zijn en mannen kunnen borsten hebben of ronde vormen, vrouwen kunnen trouwens ook geen of nauwelijks borsten hebben of hoekige vormen. Reproductieve functies blijven over: vrouwen kunnen kinderen baren, mannen hebben een penis, dat soort dingen. Van de overige eigenschappen is iedereen het meestal wel met elkaar eens dat deze zowel bij mannen als bij vrouwen aangetroffen kunnen worden, dat deze dus feitelijk zowel mannelijk als vrouwelijk zijn - wat de coderingen er ook over zeggen!

Wie nog een stap verder wil gaan om duidelijk te maken hoe dwingend de coderingen, the box en de codes kunnen zijn, vraagt de deelnemers: hoe word je genoemd als je niet voldoet aan de coderingen? Voor mannen komt dit neer op termen als 'homo', 'mietje', 'wijf', 'watje', 'softie', etc. Voor vrouwen bijvoorbeeld 'bitch', 'net een vent', 'kenau', 'manwijf', enz. Deze termen kan je op de flap schrijven, net buiten de eerder genoemde eigenschappen; ze vormen de 'container' waarbinnen je als man of vrouw hoort te blijven en waarbuiten je tot outcast wordt. De boodschap voor mannen is hier vaak harder en duidelijker dan voor vrouwen: mannen mogen vooral niet vrouwelijk zijn!

UITVOERING

MATERIALEN

Er is een draaiboek beschikbaar van de groepsinterventie, zie de bijlage. Dit is met enige aanpassing geschikt te maken voor individuele interventies. Voor de reflecties zijn schriftelijke vragen, invuloefeningen en andere opdrachten ontwikkeld. Ook deze zijn te vinden in de bijlagen.

Filmfragmenten over vader-zoonrelaties doen het bijzonder goed als ingang voor reflecties; hiervoor is een korte lijst suggesties beschikbaar (zie bijlage). De interventie maakt gebruik van de 'Mannelijkheidscoderingen' van Movisie. Hiervoor zijn een vragenlijst en powerpoint presentatie beschikbaar, die voor gebruik in specifieke workshops op maat kunnen worden aangepast.

TYPE ORGANISATIE

Zoals eerder opgemerkt, is het kenmerkend voor de uitvoerende organisatie Cardea Jeugdzorg dat ze veel mogelijkheden biedt, innoverend en vernieuwend is, vaak pilots organiseert en landelijk trekker is voor nieuwe projecten en activiteiten. Cardea geeft medewerkers de ruimte om zich zelf te ontwikkelen en ook hun eigen producten te ontwikkelen. Een dergelijke frisse en innoverende organisatie is nodig om een interventie als deze te kunnen implementeren. Ook GGZ-organisaties en scholen (via MEE) die een innoverende en open houding hebben, kunnen deze interventie toepassen.

BENODIGDE COMPETENTIES VAN DE PROFESSIONAL

Het lijkt belangrijk, hoewel niet noodzakelijk, dat de professional zelf een man is. Vrouwen zijn niet per definitie uitgesloten maar moeten wel kunnen begrijpen waar het bij jongens en mannen om gaat.

De professional moet in staat zijn te reflecteren op zijn eigen rol als man en (eventueel) als vader; dit laatste is vanzelfsprekend een pré in dit werk. Daarnaast moet de professional kunnen reflecteren op het belang van zijn vader in zijn eigen ontwikkeling tot man. (Zelf)reflectie is dus een belangrijke competentie voor de professional.

Uiteraard moet de professional over de benodigde competenties beschikken om met een specifieke doelgroep om te gaan. Een professional kan gewend zijn met vaders te werken maar niet met jongeren, of een professional is gewend met jongeren te werken maar niet met volwassenen. In dit soort gevallen kan het nuttig zijn om samenwerking te zoeken met een professional die de aanvullende ervaring heeft. Samenwerken is dan een belangrijke competentie voor de professional. Evenals het uitstralen van rust en vertrouwen.

De professional moet goed kunnen luisteren, en deelnemers stimuleren om goed te luisteren. Hij moet kunnen doorvragen en opvallende zaken ter sprake durven brengen. Hij moet respect hebben voor de persoonlijkheid, achtergrond en ervaringen van de deelnemers. Hij moet kunnen analyseren en verbanden leggen, en hij moet in staat zijn zijn eigen conclusies op te schorten. De professional moet geduld kunnen opbrengen en doortastend kunnen zijn. Hij moet kunnen en durven confronteren terwijl hij als vanzelfsprekend met de deelnemers in contact blijft. Hij moet bereid zijn te leren van de deelnemers, en te erkennen dat ook hij zich nog in een leerproces bevindt. Boven alles moet de professional de veilige en constructieve sfeer bewerkstelligen en bewaken die het werken met vaders en zonen mogelijk maakt. De professional moet ‘’rapport’ hebben met de vaders en de zonen.

De professional moet de interventie in het hoofd hebben en weten wat hij daarvan op maat wil toepassen op de betreffende vaders en zonen. De professional moet zijn eigen mogelijkheden en beperkingen ten aanzien van het inzetten van de interventie kennen en onder ogen zien; dan is hij prima in staat om de werkzame elementen op maat aan te bieden - passend bij de deelnemers maar vooral ook bij zichzelf.

Aangezien een deel van de werkvormen in de interventie direct voortkomt uit of tenminste geïnspireerd is op oefeningen uit het Rots en Water programma, is bekendheid hiermee een pré.

“Was best wel leuk om weer eens te stoeien met mijn zoon.”

KWALITEITSBEWAKING

In principe zijn professionals vrij om aan de hand van de interventie hun traject uit te voeren; er is geen specifieke kwaliteitsbewaking. De ontwikkelaar en trainers zijn beschikbaar om tegen vergoeding professionals te ondersteunen bij de uitvoering van de interventie, bijvoorbeeld in de vorm van een train-de-trainer, intervisie, coaching of advies.

RANDVOORWAARDEN

Voor de groepsinterventie geldt dat deze op een specifiek tijdstip moet starten met zonen die zich in eenzelfde fase van het traject bevinden. Dit betekent dat ofwel gestart moet worden met een ‘’vaste” groep, zoals bijvoorbeeld een schoolklas, of dat een organisatie als Cardea Jeugdzorg haar hulpverlening zo organiseert dat een groep zonen tegelijkertijd kan starten. Voor de individuele trajecten is dat niet nodig.

TIJD

Het is mogelijk binnen korte tijd een zekere gedragsverandering bij de deelnemers te bewerkstelligen. Het is aan te bevelen een serie van minimaal zes workshops van één tot anderhalf uur - maar liever van drie uur - aan te bieden, in een duidelijke regelmaat. Hierbij wordt dan tenminste één keer apart met de zonen gewerkt, en één keer apart met de vaders. Praktijkervaring wijst ook uit dat de interventie TrotseZonenTrotseVaders een korte en intensieve bijdrage is aan een traject dat soms maanden of jaren kan duren.

RUIMTE

Gewenst is een ruimte waarin zowel fysieke activiteiten uitgevoerd, filmfragmenten bekeken en besproken, en schriftelijke opdrachten gemaakt kunnen worden. Dit kunnen eventueel ook verschillende ruimtes zijn. Belangrijk is dat de deelnemers het als 'hun' ruimte kunnen gaan ervaren.

IMPLEMENTATIE

Er is geen implementatiesysteem.

KOSTEN

Wat zijn de kosten van de interventie?

De interventie zelf wordt gratis beschikbaar gesteld voor gebruik in de non-profit sector. Gebruikers wordt gevraagd hun ervaringen weer te delen, zodat de methodiek steeds verder ontwikkeld en verfijnd kan worden, bijvoorbeeld voor het werken rond specifieke thema's of met specifieke doelgroepen.

De kosten van het inzetten van de interventie zijn sterk afhankelijk van de context. In veel situaties zal de interventie in te passen zijn in een regulier hulpverleningstraject, waardoor er geen sprake is van extra kosten. Wel zijn er mogelijk kosten voor training en coaching van de hulpverleners om zich de interventie eigen te maken. Op verzoek kan de ontwikkelaar een train-de-trainer ontwikkelen en op maat verzorgen voor hulpverleners.

Daar waar - bijvoorbeeld voor een groepstraject - een externe trainer wordt aangesteld, moet bij een minimaal traject van zes bijeenkomsten van twee uur gerekend worden op twaalf uur training, twaalf uur voorbereiding / doorontwikkeling en drie uur terugkoppeling en rapportage. Bij een uurtarief van de trainer van € 100 komt dit neer op een bedrag van € 2700 exclusief BTW. Overige kosten, zoals ruimte, catering, reiskosten, organisatie- en administratiekosten, zijn afhankelijk van de situatie en zullen in veel gevallen worden gedragen door de betreffende organisatie.

"Ik wil hem beschermen tegen wat ik vroeger zelf gedaan heb."

ONDERZOEK NAAR PRAKTIJKERVARINGEN

ONDERZOEK EN RESULTATEN

Evaluaties na afloop van het traject bij Cardea leveren positieve reacties op van deelnemers, zowel van vaders als van zonen. Ze geven aan dat ze bewust geworden zijn van (het belang van) hun relatie, dat hierin een verbetering is opgetreden en dat ze deelname aan TrotseZonenTrotseVaders graag aan anderen zouden aanbevelen. Een paar uitspraken van vaders en zonen: ''Er is meer begrip tussen ons". We praten meer met elkaar", ''we luisteren naar elkaar" en: ''het is fijn om dingen samen te doen". Als tip wordt meegegeven dat de sessies korter zouden kunnen zijn.

Manouk Breure heeft voor haar studie Maatschappelijk Werk en Dienstverlening, in opdracht van de Praktijkschool Westfriesland, onderzoek gedaan naar drie projecten ter bevordering van ouderbetrokkenheid in het praktijkonderwijs die op de praktijkschool zijn uitgevoerd. De interventie TrotseZonenTrotseVaders was één van deze projecten. Ter evaluatie van de interventie heeft Breure enquêtes gehouden bij zowel vaders als zonen. Alle geënquêteerde deelnemers gaven aan dat de aangeboden activiteiten hen in de gelegenheid brachten om op een prettige manier met elkaar om te gaan; de activiteiten hebben een positieve werking op hen gehad. Van de zeven geënquêteerde deelnemers gaven er vier aan dat zij het gevoel hebben dat de vader-zoonrelatie na deelname is veranderd; drie deelnemers gaven aan dat hun relatie hetzelfde is gebleven. Op een schaal van één (ontevreden) tot vijf (tevreden) scoren alle deelnemers een drie of een vier. Uiteraard is dit een zeer kleinschalig onderzoek dat geen wetenschappelijke pretentie heeft. De uitkomsten geven echter wel een positieve indicatie t.a.v. de effecten van de interventie. Deze sluiten aan bij de eigen ervaringen van de ontwikkelaar met evaluaties van de programma's.

PRAKTIJKVOORBEELD

In 2010/2011 zijn pilots van de groepsinterventie uitgevoerd bij Cardea Jeugdzorg in Leiden, de Praktijkschool Westfriesland in Grootebroek en de Utrechtse School in Utrecht.

"Bij het arrestatieteam van justitie leerde ik: emotie is een gevoel, gevoelens kan je uitschakelen, daar word je alleen maar harder van."

Het doel van deze groepsinterventie is als volgt geformuleerd:

1. Voorkomen dat jongens problemen krijgen of veroorzaken, bijvoorbeeld door de school te verlaten zonder diploma en in een straatcultuur te belanden.

2. Verbeteren van de relatie tussen vaders en hun zonen en het samen vormgeven van positieve nieuwe vormen van mannelijkheid.

3. Bewustmaken en ondersteunen van de vaders in hun voorbeeldfunctie voor hun zonen.

4. Bewustmaken van de zonen over wie zij zijn en wat zij willen.

UITVOERING VAN DE PILOTS

Cardea Jeugdzorg

Bij Cardea Jeugdzorg zijn zes workshops georganiseerd. De bijeenkomsten duurden gemiddeld drie uur. De eerste drie bijeenkomsten hadden hetzelfde programma, steeds voor een andere doelgroep. De eerste keer voor de zonen, de tweede keer voor de vaders, de derde keer voor zonen en vaders samen. Bijeenkomst vier en vijf hadden ook weer hetzelfde programma: eerst met de zonen en daarna met de vaders apart. Tijdens de afsluitende zesde bijeenkomst konden vaders en zonen het geleerde in praktijk brengen en daarop reflecteren.

Utrechtse School

Op de Utrechtse School zijn tien lessen voor jongens uit de derde klas vmbo-t georganiseerd. De lessen vielen onder het vak drama binnen Culturele en Kunstzinnige Vorming. Elke les duurde 70 minuten. De inhoud van de workshops is zoveel mogelijk vertaald naar expressieve werkvormen. Concreet gaat het om acht inhoudelijke bijeenkomsten met de zonen, één inhoudelijke bijeenkomst met zonen en vaders, en een afsluitende bijeenkomst waarop met de leerlingen naar een toepasselijke film is gekeken.

Praktijkschool Westfriesland

Op de Praktijkschool Westfriesland zijn vijf workshops georganiseerd, plus een vaderraad en een interactieve presentatie over vaders en zonen tijdens de jaarlijkse open avond. De vijf workshops voor vaders en zonen hadden elk een eigen thema: samen koken & eten, circus, tai chi, houtbewerking, feest. De pilot is uitgevoerd met jongens uit het derde en vierde leerjaar en hun vaders.

SUCCESFACTOREN

Na afloop van de drie pilots zijn de volgende succesfactoren van de groepsinterventie geformuleerd:

Vraag om hulp

Mannen willen liever helpen dan geholpen worden. De interventie TrotseZonenTrotseVaders nodigt vaders en zonen uit elkaar te helpen en nodigt professionals uit om te helpen bij het verder ontwikkelen van de methodiek. Want TrotseZonenTrotseVaders is in ontwikkeling; de interventie is een gezamenlijke zoektocht naar wat werkt voor alle betrokkenen.

Verschillende leerstijlen, verschillende werkvormen

De interventie TrotseZonenTrotseVaders houdt rekening met de diversiteit van de deelnemers, verschillende opvoedstijlen, verschillende leerstijlen en meervoudige intelligentie: visueel, auditief, cognitief, creatief, fysiek. De zonen en hun vaders leren door te doen en door te ervaren via afwisselende werkvormen: beweging, creativiteit, gesprekken, beeld- en filmmateriaal, spel, sport, behendigheid, competitie, individuele reflecties.

Reflectie op ervaringen

In de reflectie op de ervaringen van de vaders en de zonen worden de leermomenten benoemd. Vervolgens wordt het geleerde in de praktijk gebracht en wordt op die ervaring ook weer gereflecteerd.

Enthousiaste trainers

De interventie TrotseZonenTrotseVaders is mede ontwikkeld en uitgevoerd door enthousiaste mannen/trainers die zich hiervoor als vrijwilliger hebben ingezet.

Vaders direct aanspreken

Het direct en expliciet aanspreken van vaders is de eerste belangrijke stap in de interventie TrotseZonenTrotseVaders. De betrokkenheid van vaders neemt toe als ze expliciet worden aangesproken op hun vaderschap.

Op de website www.trotsezonentrotsevaders.nl zijn een beschrijving van de uitgevoerde pilots, het gebruikte draaiboek en een interventiebeschrijving te vinden.

ONDERZOEK NAAR DE EFFECTIVITEIT

Onderzoek in Nederland

Er is geen onderzoek gedaan naar de effectiviteit van de interventie.

Onderzoek naar vergelijkbare interventies

Er is geen onderzoek gedaan naar de effectiviteit van deze of een vergelijkbare interventie.

"Ik heb al m'n speelgoed bewaard, het staat nog in de kast, ook stripboeken - het interesseert hem niet."

AANGEHAALDE LITERATUUR

BOEKEN EN TIJDSCHRIFTEN

- Abraham, E., Hendler, T., Shapira-Lichter, I., Kanat-Maymone, Y., Zagoory-Sharona, O., and Feldman, R. (2014)
  Father's brain is sensitive to childcare experiences.
  Proceedings of the National Academy of Sciences
  Washington: NAS

- Bos, H., Goldberg, N., Gelderen, L. van, Gartrell, N. (2012) Role Models, Gender Role Traits, and Psychological Adjustment.
  Gender & Society Online
  Thousand Oaks: SAGE

- Broeke, A. ten (2010)
  Het idee M/V
  Amsterdam: Maven Publishing

- Burgess, A. (1997)
  Het vaderinstinct
  Amsterdam: Podium

- Carothers, B.J., Reis, H.T. (2013)
  Men and women are from Earth: examining the latent structure of gender. Journal of Personality and Social Psychology
  Vol. 104(2), 385-407.

- Claessen, J. (2013)
  Hebben we met het meisjessucces tegelijkertijd ook een jongensprobleem?
  De Volkskrant 22-06-2013

- Connell, R.W. (1995)
  Masculinities
  Cambridge: Polity Press.

- Corneau, G. (1991)
  Afwezige vader, verloren zonen. Over de mannelijke identiteit
  Utrecht: Servire

- Crott, A.J.M., (2011)
  Van hoop des vaderlands naar ADHD' er. Het beeld van de jongen in opvoedingsliteratuur (1882-2005)
  Nijmegen: Radboud Universiteit

- Delfos,M. (2008)
  Verschil mag er zijn. Waarom er mannen en vrouwen zijn
  Amsterdam: Bert Bakker

- Duindam, V. (1997)
  Zorgende vaders
  Amsterdam: van Gennep

- Elst, T., Evers, G. (1984)
  Mannen-in-zicht: beschouwingen over manne en hulpverlening
  Utrecht: SOMAN

- Faddegon,H.(2011)
  Man schiet op! Anders draaien de rollen om
  Amsterdam: Gopher BV

- Feldman, R., Gordon, I., Schneiderman, I., Weisman, O., Zagoory-Sharon, O. (2010)
  Natural variations in maternal and paternal care are associated with systematic changes in oxytocin following parent-infant contact
  Psychoneuroendocrinology 35, p. 1133-1141
  Philadelphia: Elsevier

- Fine, C. (2011)
  Waarom We Allemaal Van Mars Komen. Hoe Neuroseksisme Aan De Basis Ligt Van De Verschillen Tussen Man En Vrouw
  Houten: Lannoo

- Haar, M. van der , Huis, I. van, Verloo, M. (2014)
  Man 2.0 in uitvoering. Onderzoek naar Nederlandse projecten gericht op de participatie en emancipatie van laagopgeleide sociaal geïsoleerde mannen
  Nijmegen:Efficient

- Hanssen, H. (2006)
  Babymanagement voor mannen. Praktisch handboek voor vaders
  Ikvader Boeken

- Hanssen, H. (2006)
  De 9 maanden gids voor mannen
  Ikvader boeken

- Hoog, S. de, Harthoorn, H., Servage, R. (2011)
  Vaderschap 2.0
  Den Haag: Equality

- Hyde, J.S. (2005)
  The gender similarities hypothesis
  USA: University of Wisconsin

- Jolles, J. (2010)
  Ellis en het verbreinen. Over Hersenen, Gedrag En Educatie
  Amsterdam - Maastricht: Neuropsych Publishers

- Kimmel, M. (2008)
  Guyland: The perilous world where boys become men
  USA: Harper Perennial

- Kuunders, M., Wilde, E.J. De, Zwikker, N. (2011)
  Hoeveel jeugdigen krijgen zorg in de jeugdzorg?
  Utrecht: Nederlands Jeugd Instituut

- Oosten, N. van. , Vlugt, I. van der., Brants, L.
  Seksespecifieke hulpverlening voor maatschappelijk werkers
  Bussum: Coutinho

- Pels, T., Ketner, S., Naber, P (red.) (2012)
  Een vader is meer dan 100 meesters. Versterken van vaderschap in Amsterdam
  Amsterdam: Kenniswerkplaats Tienplus

- Pollack, W. (1998)
  Real Boys: Rescuing Our Sons from the Myths of Boyhood
  New York: First Owl Books

- Tavecchio, L. (2012)
  De vicieuze cirkel van de intergenerationele overdracht van vaderlijke afwezigheid
  Kind en Adolescent Review, Vol. 19, No. 4, p.434-437

- Tavecchio, L., Bos, H. (2011)
  Inleiding op het themanummer 'Vaderschap, rol van vaders in opvoeding van kinderen en diversiteit in vaderschap'
  Pedagogiek 31e jaargang • 1 • 2011, p. 3-10

- Zwaan, I. (2013)
  De afwezige vader bestaat niet en waarom vaders niet moeten moederen
  Amsterdam: Bert Bakker

WEBSITES

www.KenniswerkplaatsTienPlus.nl
In deze kenniswerkplaats werken onderzoekers, praktijk en beleid aan een betere ondersteuning voor migrantenouders met tieners. De kenniswerkplaats wordt gefinancierd door ZonMw.

www.rotsenwater.nl
Het Rots en Water-programma is een psychofysieke training die grensoverschrijdend gedrag vermindert, positieve attitudes bevordert, en zorgt voor een veilig, pestvrij leer- en leefklimaat.

www.toffejongens.org
Een fysieke training in communicatie en conflictpreventie, voor jongens en professionals in het basis- en middelbaar onderwijs, in welzijn, hulpverlening en opvoeding.

www.trotsezonentrotsevaders.nl
Op deze website worden de eerder uitgevoerde pilots van TrotseZonenTrotseVaders gepresenteerd.

"Als m'n vader weet dat ik deze film heb gezien wordt hij helemaal gek."

YOUTUBE FILMS

Zie ook de afspeellijst van ontwikkelaar Jens van Tricht op Youtube

- Steven Pont: Vaders hebben een andere rol in de opvoeding
- Het Klokhuis over puberteit bij jongens (2007)
- Eveline Crone over Het Puberbrein bij De Wereld Draait Door
- Martine Delfos: vaders laten kinderen los zodra het kán
- Jelle Jolles: ouders moeten pubers steun en sturing geven
- (Top) 15 of the most stupid people of all time (original)
- Jij bent mijn vader voor altijd
- What is that? Father and son are sitting on a bench. Suddenly a sparrow lands across them.
- TrotseZonenTrotseVaders door Michel
- Martin van Waardenberg - Voetbalvader
- Tony Porter - The Man Box
- Tony Porter - A Call to Men
- Jackson Katz - Tough Guise
- Me boy (remix) - Yes-R, Ali B & Lange Frans
- Men Care, a Global Campaign on Fatherhood
- Bert en Ernie: Ernie heeft een banaan in zijn oor

"Ik vond niet alles leuk."
(Bob, die eerder had aangegeven niet snel positief te zijn.)

BIJLAGE - DRAAIBOEK & WERKVORMEN

INLEIDING 32

TRAININGEN

1 Kennismaking en zoeken naar verbindingen - zonen 33
2 Kennismaking en zoeken naar verbindingen - vaders 37
3 De verbinding maken tussen zonen en vaders 41
4 Waar zijn verbindingen gemaakt, waar willen zij deze verstreken en waar veranderen - de zonen 44
5 Waar zijn verbindingen gemaakt, waar willen zij deze versterken versterken en waar veranderen - de vaders 48
6 Verbonden zijn met elkaar 52

WERKVORMEN

De eerste negen hebben een plek in het draaiboek, de overige 6 staan er niet in maar kunnen gebruikt worden ter inspiratie of om een eigen draaiboek op maat samen te stellen. Tot slot volgt een lijst met niet uitgewerkte werkvormen die eenvoudig in te zetten zijn.

1 Eigenschappen van vader en zoon - kwaliteiten en valkuilen 55
2 Grenzen 58
3 Plankje doorslaan 59
4 Mannelijkheid en Vrouwelijkheid 60
5 Mannelijke en vrouwelijke eigenschappen van vader en zoon 62
6 Wat is het waard om voor te strijden? 63
7 Mannelijkheidscoderingen 64
8 Informatievoorziening 67
9 Vechten tegen de zee 68
10 Trots op … 69
11 De Knoop 71
12 Filmfragmenten 72
13 Ga staan als je … 73
14 Een echte man moet … 74
15 Pushing Hands 77
- Overige werkvormen 78

EVALUATIEFORMULIEREN

Deze kunnen naar eigen behoefte worden aangepast of integraal worden overgenomen.

1 Evaluatieformulier vader 79
2 Evaluatieformulier zoon 82

INLEIDING

Een van de relaties die je als (ambulant) hulpverlener, therapeut of begeleider tegenkomt is de relatie tussen zonen met hun vaders. Zonen zijn kind van hun vader en vaders zijn ook weer kind van hun vader! De rol van de vader binnen de opvoeding is van grote waarde en betekenis. Niet alleen de zoon heeft veel vragen over de wereld om hem heen. De vader heeft ook vaak veel vragen en zou zijn zoon willen begrijpen. Hij wil graag ondersteunen en helpen. Het kan voorkomen dat de zonen en hun vaders tegen een relatie-en/of communicatieprobleem aanlopen. Zij zoeken naar de juiste afstand en nabijheid. Juist in de leeftijd 14 jaar en ouder gaat de autonomie van de zoon, de jongeman, een sterke rol spelen en slaat hij de weg in naar volwassen mannelijkheid. Het contact tussen vader en zoon verloopt dan niet altijd zoals men zou wensen. In deze periode zijn er belangrijke mogelijkheden om de opvoedrelatie uit te bouwen naar een gelijkwaardige vaderzoonrelatie op basis van volwassenheid en zelfstandigheid. Hoe mooi zou het zijn als een zoon tegen zijn vader zou kunnen zeggen dat hij graag wil dat zijn vader er voor hem is en dat zijn vader hem helpt? Of hoe mooi zou het zijn als de vader tegen zijn zoon zou kunnen zeggen dat hij een fijn contact heeft met zijn zoon?

Een vader die trots is op zijn zoon kan trots zijn op zichzelf; hij maakt dat zijn zoon trots kan zijn op zijn vader en draagt eraan bij dat zijn zoon later ook weer een trotse vader kan worden.

Hiervoor is de interventie TrotseZonenTrotseVaders ontwikkeld. Zonen en vaders werken in deze training op een interactieve manier gezamenlijk aan de onderlinge communicatie. Zij ontdekken in welke relatie zij tot elkaar staan. Ze ontdekken door samen te zijn en samen te doen, dat ze elkaar kunnen stimuleren, activeren en motiveren.

De interventie bestaat uit een zestal bijeenkomsten van 3 - 3,5 uur. In deze bijeenkomsten wordt aandacht geschonken aan zonen individueel (2 avonden) en vaders individueel (2 avonden) en zonen en vaders gezamenlijk (1 avond en een weekend dagdeel). Het is een actieve interventie waar “doen” centraal staat. Er wordt gewerkt aan inzicht in de onderlinge relatie, tools om deze te verbeteren en reflectie op mannelijke eigenschappen en gedragingen.

Het draaiboek van de interventie TrotseZonenTrotseVaders is bedoeld voor hulpverleners die zien dat de relatie tussen vader en zoon aandacht behoeft en die willen weten hoe zij een traject met vader en zoon in kunnen vullen. Per sessie is er eerst een samenvatting van het doel en het type activiteiten; dit wordt vervolgens gedetailleerd uitgewerkt in een voorbeeld. Daarna worden alternatieve werkvormen beschreven, zodat een trainer zelf variatie in zijn programma aan kan brengen.

De training is ontwikkeld met hulp van Cardea Jeugdzorg in Leiden. Met hun vakkennis, praktijkervaring en gedrevenheid leverden Michel van Pomeren en Evert Wiebenga van Cardea een waardevolle bijdrage aan dit draaiboek.

Jens van Tricht
Amsterdam, 2014

Voorbeeld van een training gericht op kennismaken en zoeken naar verbindingen voor zonen

Training 1 Kennismaking en zoeken naar verbindingen - zonen

Thema Kennismaking
Duur 180 minuten
Opstelling Activiteiten in een sportzaal; zittend in een kring

SAMENVATTING

Dit is de eerste training voor de zonen. Daarin willen we bereiken dat de zonen met elkaar kennismaken en zich vertrouwd voelen in de groep. Ook willen we dat ze nadenken over de relatie met hun vader en waar de grenzen liggen van anderen. Het is belangrijk dat de deelnemers persoonlijke informatie durven te delen binnen de groep.

Doel van de eerste training is het versterken van de betrokkenheid tussen vader en zoon en het reflecteren op de persoonlijke kwaliteiten en eigenschappen van vader en zoon.

"Elke verandering begint met een andere manier van kijken"

Kenmerkende elementen van de eerste training:

- Zonen maken kennis met elkaar in de vorm van een spel om te ontspannen en energie los te laten.
- Een basis leggen van veiligheid en vertrouwen. Uitleg over de schatkist en dat alles wat vanaf nu wordt gezegd in de schatkist gaat en niet naar buiten zal gaan.
- Persoonlijke eigenschappen en kwaliteiten van de jongens en hun vaders bespreken. Ontdekken welke kwaliteiten en talenten van zonen en vaders overeenkomen of juist verschillen.
- De training staat in het teken van fysieke activiteiten gekoppeld met reflectie die inzicht geeft in de relatie van de zonen met hun vaders.

Het resultaat van de eerste training:

Zonen hebben gesproken en nagedacht over zichzelf, hun vaders en de onderlinge relatie en staan bewuster in de relatie die ze met vader hebben.

OEF	MIN	LEERDOEL	WAT	DUUR	WERKVORM	WIE	BIJZONDERHEDEN
1	0	- Kennismaken - Bevorderen groepsdynamiek - Ontspannen sfeer creëren - Ontladen van energie en loslaten van innerlijke spanningen	*Kennismaken: Bal rond gooien (namenspel)* Je noemt je eigen naam als je de bal gooit. In de volgende ronde noem je de naam van degene naar wie je de bal gooit. Variatie: In een volgende ronde kan je afspreken dat je 'af' bent als je iemands naam niet weet. Wie blijft er over? Variatie: In een volgende ronde kan je afspreken dat je af bent als je de bal laat vallen. Wie blijft er over?	10	Kring gooien	Deelnemers; in de tweede ronde ook de trainers	Medicine ball (zware bal, 1, 3 of 6 kilo) Afstemmen op leeftijd en fysieke mogelijkheden van de deelnemers.
2	10	- Kennismaken - Bevorderen van de groepsdynamiek - Ontspannen sfeer creëren - Ontladen van energie en loslaten van innerlijke spanningen	*Fysieke oefening: Touwtrekken* Individuele deelnemer tegen individuele deelnemer, of individuele deelnemer tegen trainer, of groepjes deelnemers tegen elkaar.	10	Touwtrekken	Deelnemers	Touw
3	20	- Introductie en een gevoel van vertrouwen en vertrouwelijkheid creëren - Geheimhouding	*Introductie programma en 'kluis'* Uitleg van het programma, introductie van de ‘’kluis”, voorstellen van de trainer(s).	5	Kring, luisteren	Trainers	Iets dat als kluis kan fungeren; een kistje, kastje, doos, mand, etc. Mooi als het iets symbolisch is, of iets persoonlijks van de trainer.
4	25	- Deelnemer benoemt kenmerkende eigenschappen van de ander - Deelnemer benoemt kenmerkende eigenschappen van zichzelf - Deelnemer onderscheidt kwaliteiten en valkuilen/vervormingen - Deelnemer benoemt overeenkomsten en verschillen tussen zichzelf en de ander	*Reflectie: Eigenschappen van vaders en zonen* Zie uitgewerkte werkvorm 1	60	Kring, delen, plenair	Deelnemers	Opschrijven op flapover. Deelnemers worden uitgenodigd de flapover nog aan te vullen als ze tussendoor nog iets bedenken.
5	85	- Deelnemers ontspannen - Energizer	*Energizer/ontspanner/ ontlader* Op een ballon gaan zitten zonder dat deze kapot knalt.	10	Individueel Plenair	Deelnemers	Ballonnen

OEF	MIN	LEERDOEL	WAT	DUUR	WERKVORM	WIE	BIJZONDERHEDEN
6	95	- Deelnemers leren elkaar kennen - Deelnemers reflecteren op hun relatie met hun vader - Deelnemers maken de relatie met hun vaders tot centraal thema	*Reflectie: kennismaking* Zonen stellen zichzelf voor aan de hand van vragen: wie is je vader, hoe is de relatie met je vader, lijk je op je vader? Welke kwaliteiten/ talenten heeft hij?	20	Kring, delen, plenair	Deelnemers	Ansichtkaarten waaruit deelnemers er één of meer kunnen kiezen die iets uitdrukt over hun vader.
7	115	- Rust nemen	Pauze	10			Drinken, lekkers
8	125	Deelnemers kennen hun eigen grenzen en kunnen deze uiten. Deelnemers kennen de grenzen van de ander.	*Fysieke oefening: Grenzen* Zie uitgewerkte werkvorm 2	20	Tweetallen	Deelnemers	Sportzaal, mat, blote voeten.
9	145	- Deelnemers zijn zich bewust van hun relatie met hun vader - Deelnemers zijn zich bewust van de aan- of afwezigheid van fysiek contact met hun vader - Deelnemers zijn zich bewust van de grenzen tussen zichzelf en hun vader	*Fysieke oefening: Stoeien* Leg grenzen goed uit. Stoeien op een mat op de vloer: probeer de bal van elkaar af te pakken. Vragen nadien: Stoei je wel eens met je vader? Hoe lang? Hoe stoeien jullie? Zijn er duidelijke grenzen? Stoppen jullie bij de grenzen? Hebben jullie andere manieren van lichamelijk contact?	20	Tweetallen	Deelnemers	Sportzaal, mat, medicine ball. Regels: Respect, elkaar geen pijn doen, stop is stop, vriendschappelijkheid, plezier, niet van de mat af.
10	165	- Deelnemers formuleren een concreet leerdoel en gaan hiermee aan de slag - Deelnemers committeren zich aan dit leerdoel - Deelnemers ervaren dat ze in staat zijn tot een persoonlijke doorbraak	*Verankering leerdoelen* De deelnemers worden uitgenodigd een concreet leerdoel voor de komende tijd te formuleren op basis van wat in deze bijeenkomst aan bod is gekomen. Ze committeren zich aan dit leerdoel en gaan ermee aan de slag. Dit kan bijvoorbeeld aan de hand van de uitgewerkte werkvorm 3. Andere vormen om het vast-leggen van een leerdoel te verankeren zijn ook denkbaar. Bijvoorbeeld het gooien van dartpijltjes of een bal naar een doel, een bepaalde (fysieke) inspanning, of door de zonen elkaar te laten filmen met hun telefoon terwijl ze uitspreken wat hun doelen zijn.	10	Individueel, delen, plenair	Deelnemers	2 Staanders, plankje,pen

OEF	MIN	LEERDOEL	WAT	DUUR	WERKVORM	WIE	BIJZONDERHEDEN
11	175		*Afronding en afsluiten kluisje* Opdracht aan de zonen om met hun vaders te bespreken wat zij hebben gedaan. Vraag voor zonen om mee te nemen: zijn zij de zonen die zij willen zijn?	5	Plenair	Trainers	Kluisje

Voorbeeld van een training gericht op kennismaken en zoeken naar verbindingen voor vaders

Training 2 Kennismaking en zoeken naar verbindingen - vaders

Thema Kennismaking
Duur 180 minuten
Opstelling Activiteiten in een sportzaal; zittend in een kring

SAMENVATTING

Dit is de tweede training, de eerste training van de vaders. Bewust is er gekozen voor een zelfde programma voor vaders als met de zonen in de eerste training, zodat zij het thuis met elkaar kunnen delen.

In deze training willen we bereiken dat de vaders met elkaar kennismaken en zich vertrouwd voelen in de groep. Ook willen we dat ze nadenken over de relatie met hun zoon. Het is belangrijk dat de deelnemers persoonlijke informatie durven te delen binnen de groep.

Doel van de tweede training is het versterken van de betrokkenheid tussen vader en zoon en het reflecteren op de persoonlijke kwaliteiten en eigenschappen van vader en zoon.

"Zo vader, zo zoon."

Kenmerkende elementen van de tweede training:

- Vaders maken kennis met elkaar in de vorm van een spel om te ontspannen en energie los te laten
- Een basis leggen van veiligheid en vertrouwe Uitleg over de schatkist en dat alles wat vanaf nu wordt gezegd in de schatkist gaat en niet naar buiten zal gaan
- Persoonlijke eigenschappen en kwaliteiten van de zonen en hun vaders bespreken. Ontdekken welke kwaliteiten en talenten van zonen en vaders overeenkomen of juist verschillen
- De training staat in het teken van fysieke activiteiten gekoppeld met reflectie die inzicht geeft in de relatie van de zonen met hun vaders

Het resultaat van de tweede training:

Vaders hebben gesproken en nagedacht over zichzelf, hun zonen en de onderlinge relatie en staan bewuster in de relatie die ze met hun zonen hebben.

OEF	MIN	LEERDOEL	WAT	DUUR	WERKVORM	WIE	BIJZONDERHEDEN
1	0	- Kennismaken - Bevorderen groepsdynamiek - Ontspannen sfeer creëren - Ontladen van energie en loslaten van innerlijke spanningen	*Kennismaken: Bal rond gooien (namenspel)* Je noemt je eigen naam als je de bal gooit. In de volgende ronde noem je de naam van degene naar wie je de bal gooit. Variatie: In een volgende ronde kan je afspreken dat je 'af' bent als je iemands naam niet weet. Wie blijft er over? Variatie: In een volgende ronde kan je afspreken dat je af bent als je de bal laat vallen. Wie blijft er over?	10	Kring gooien	Deelnemers; in de tweede ronde ook de trainers	Medicine ball (zware bal, 1, 3 of 6 kilo) Afstemmen op leeftijd en fysieke mogelijkheden van de deelnemers.
2	10	- Kennismaken - Bevorderen van de groepsdynamiek - Ontspannen sfeer creëren - Ontladen van energie en loslaten van innerlijke spanningen	*Fysieke oefening: Touwtrekken* Individuele deelnemer tegen individuele deelnemer, of individuele deelnemer tegen trainer, of groepjes deelnemers tegen elkaar.	10	Touwtrekken	Deelnemers	Touw
3	20	- Introductie en een gevoel van vertrouwen en vertrouwelijkheid creëren - Geheimhouding	*Introductie programma en 'kluis'* Uitleg van het programma, introductie van de ‘’kluis”, voorstellen van de trainer(s).	5	Kring, luisteren	Trainers	Iets dat als kluis kan fungeren; een kistje, kastje, doos, mand, etc. Mooi als het iets symbolisch is, of iets persoonlijks van de trainer.
4	25	- Deelnemer benoemt kenmerkende eigenschappen van de ander - Deelnemer benoemt kenmerkende eigenschappen van zichzelf - Deelnemer onderscheidt kwaliteiten en valkuilen/vervormingen - Deelnemer benoemt overeenkomsten en verschillen tussen zichzelf en de ander	*Reflectie: Eigenschappen van vaders en zonen* Zie uitgewerkte werkvorm 1	60	Kring, delen, plenair	Deelnemers	Opschrijven op flapover. Deelnemers worden uitgenodigd de flapover nog aan te vullen als ze tussendoor nog iets bedenken.
5	85	- Deelnemers ontspannen - Energizer	*Energizer/ontspanner/ ontlader* Op een ballon gaan zitten zonder dat deze kapot knalt.	10	Individueel Plenair	Deelnemers	Ballonnen

OEF	MIN	LEERDOEL	WAT	DUUR	WERKVORM	WIE	BIJZONDERHEDEN
6	95	- Deelnemers leren elkaar kennen - Deelnemers reflecteren op hun relatie met hun zoon - Deelnemers maken de relatie met hun zonen tot centraal thema	*Reflectie: kennismaking* Vaders stellen zichzelf voor aan de hand van vragen: wie is je zoon, hoe is de relatie met je vader, lijk je op je vader? Welke kwaliteiten/ talenten heeft hij?	20	Kring, delen, plenair	Deelnemers	Ansichtkaarten waaruit deelnemers er één of meer kunnen kiezen die iets uitdrukt over hun zoon.
7	115	- Rust nemen	Pauze	10			Drinken, lekkers
8	125	Deelnemers kennen hun eigen grenzen en kunnen deze uiten. Deelnemers kennen de grenzen van de ander.	*Fysieke oefening: Grenzen* Zie uitgewerkte werkvorm 2	20	Tweetallen	Deelnemers	Sportzaal, mat, blote voeten.
9	145	- Deelnemers zijn zich bewust van hun relatie met hun zoon - Deelnemers zijn zich bewust van de aan- of afwezigheid van fysiek contact met hun zoon - Deelnemers zijn zich bewust van de grenzen tussen zichzelf en hun zoon	*Fysieke oefening: Stoeien* Leg grenzen goed uit. Stoeien op een mat op de vloer: probeer de bal van elkaar af te pakken. Vragen nadien: Stoei je wel eens met je zoon? Hoe lang? Hoe stoeien jullie? Zijn er duidelijke grenzen? Stoppen jullie bij de grenzen? Hebben jullie andere manieren van lichamelijk contact?	20	Tweetallen	Deelnemers	Sportzaal, mat, medicine ball. Regels: Respect, elkaar geen pijn doen, stop is stop, vriendschappelijkheid, plezier, niet van de mat af.
10	165	- Deelnemers formuleren een concreet leerdoel en gaan hiermee aan de slag - Deelnemers committeren zich aan dit leerdoel - Deelnemers ervaren dat ze in staat zijn tot een persoonlijke doorbraak	*Verankering leerdoelen* De deelnemers worden uitgenodigd een concreet leerdoel voor de komende tijd te formuleren op basis van wat in deze bijeenkomst aan bod is gekomen. Ze committeren zich aan dit leerdoel en gaan ermee aan de slag. Dit kan bijvoorbeeld aan de hand van de uitgewerkte werkvorm 3. Andere vormen om het vast-leggen van een leerdoel te verankeren zijn ook denkbaar. Bijvoorbeeld het gooien van dartpijltjes of een bal naar een doel, een bepaalde (fysieke) inspanning, of door de vaders elkaar te laten filmen met hun telefoon terwijl ze uitspreken wat hun doelen zijn.	10	Individueel, delen, plenair	Deelnemers	2 Staanders, plankje,pen

OEF	MIN	LEERDOEL	WAT	DUUR	WERKVORM	WIE	BIJZONDERHEDEN
11	175		*Afronding en afsluiten kluisje* Opdracht aan de vaders om met hun zonen te bespreken wat zij hebben gedaan. Vraag voor vaders om mee te nemen: zijn zij de vaders die zij willen zijn?	5	Plenair	Trainers	Kluisje

Voorbeeld van een training gericht op de verbinding tussen vaders en zonen en reflectie op mannelijkheid en vrouwelijkheid

Training 3 De verbinding maken tussen zonen en vaders

Thema Gezamenlijke introductie, uitwisseling en verbinding maken. Elkaars kwaliteiten en talent ontdekken.
Duur 180 minuten
Opstelling Kring

SAMENVATTING

Dit is de derde training, de eerste training van de vaders en zonen samen.

Bewust is er gekozen om in de eerste, tweede en derde training (grotendeels) hetzelfde programma te hanteren, zodat vaders en zonen dezelfde ervaring hebben, het met elkaar kunnen delen en zich kunnen vergelijken. Daarnaast hebben vaders en zonen apart van elkaar vragen beantwoord en de uitkomsten vastgelegd. Belangrijk is om nu met elkaar te kijken naar de verbinding, ervaringen te delen en positief over elkaar te zijn. Uiteraard is het ook nu belangrijk dat vaders en zonen informatie durven te delen binnen de groep.

Doel van de derde training is het versterken van de betrokkenheid tussen vader en zoon, het reflecteren op hun persoonlijke kwaliteiten en eigenschappen en het verkennen van hun opvattingen over mannelijkheid en vrouwelijkheid.

Voorbeelden van te gebruiken spreuken over vaders en zonen:

"Kinderen hebben meer aan een goed voorbeeld dan aan kritische opmerkingen."

"Het woord nee maakt veel meer indruk als het wordt uitgesproken door ouders die ook ja kunnen zeggen."

"Hij die opvoedt, niet hij die verwekt is de vader."

"Veiligheid is voor een kind zijn vaders hand, die hem stevig vasthoudt."

"Bedenk dat het gedrag van een puber een afspiegeling is van uw eigen opvoeding."

"Tussen vader en zoon ligt het diepe ravijn van hun gelijkenis."

Kenmerkende elementen van de derde training:

- Vaders en zonen maken kennis met elkaar in de vorm van een spel, om te ontspannen en energie los te laten.
- Een basis leggen van veiligheid en vertrouwen Uitleg over de schatkist en dat alles wat vanaf nu wordt gezegd in de schatkist gaat en niet naar buiten zal gaan
- Persoonlijke eigenschappen en kwaliteiten van de zonen en hun vaders bespreken. Ontdekken welke kwaliteiten en eigenschappen van zonen en vaders overeenkomen of juist verschillen. Deze koppelen aan opvattingen over mannelijkheid en vrouwelijkheid
- De training staat in het teken van fysieke activiteiten gekoppeld met reflectie die inzicht geeft in de relatie tussen de zonen en hun vaders en een verkenning van opvattingen over mannelijkheid en vrouwelijkheid
- Vaders en zonen maken verbinding met elkaar, delen ervaringen en leren elkaar in dit proces beter kennen. Zij merken hoe ze op elkaar lijken en van elkaar verschillen en onderzoeken de band die er tussen hen is
- Vader en zoon stellen elkaar voor aan de groep en vertellen over elkaars kwaliteiten/talenten. Kern is positief over elkaar kunnen zijn

Het resultaat van de derde training:

Vaders en zonen hebben met elkaar gesproken over zichzelf, elkaar en hun onderlinge relatie, staan bewuster in de relatie die ze met elkaar hebben en zijn zich bewust van hun opvattingen over mannelijkheid en vrouwelijkheid.

"Ik heb altijd geprobeerd mijn zoon te behandelen als een dierbare metgezel, met wie ik op reis was door een land, waar ik al eerder was geweest maar hij niet."

OEF	MIN	LEERDOEL	WAT	DUUR	WERKVORM	WIE	BIJZONDERHEDEN
1	0	- Introductie en gevoel van vertrouwen en vertrouwelijkheid creëren - Geheimhouding	*Introductie* Welkom. Uitleg van het programma, introductie van de ''schatkist"	5	Kring, luisteren	Trainers	Kluisje
2	5	- Kennismaken - Bevorderen van de groepsdynamiek - Verbinding maken tussen zoon en vader - Ontspannen sfeer creëren - Ontladen van energie en innerlijke spanningen	*Fysieke oefening: Touwtrekken* Vader en zoon als koppel tegen een ander koppel. Vader en zoon tegen elkaar Vaders samen tegen zonen samen	10	Touwtrekken	Deelnemers	Touw
3	15	- Deelnemers benoemen maatschappelijke normen voor mannelijkheid en vrouwelijkheid - Deelnemers zijn zich bewust dat vrouwelijkheid ook bij mannen voorkomt en andersom	*Reflectie: Mannelijkheid en Vrouwelijkheid* Zie uitgewerkte werkvorm 4	45	Plenair	Deelnemers	
4	60	- Deelnemers kennen hun eigen grenzen en kunnen deze uiten - Deelnemers kennen de grenzen van de ander	*Fysieke oefening: Grenzen* Zie uitgewerkte werkvorm 3	20	Tweetallen	Deelnemers	Sportzaal, mat, blote voeten.
5	80	- Vaders en zonen worden zich bewust van de fysieke relatie die zij met elkaar hebben en met andere vaders/zonen - Vaders en zonen leren dat zij de grens van een ander kunnen ''lezen" - Verbinden en vertrouwen	*Fysieke oefening: Bal op de buik* De zoon of vader laat de zware bal op de buik van de ander vallen. Hierbij letten zij op elkaar en kijken naar elkaars grenzen. Steeds een zwaardere bal gebruiken.	20	Tweetallen	Deelnemers	Medicine Ballen 1kg 3kg 6kg
6	100		Pauze	10			
7	110	- Deelnemers zijn zich bewust van hun eigen kwaliteiten en valkuilen. - Deelnemers zijn zich bewust van de kwaliteiten en valkuilen van de ander - Deelnemers herkennen zowel mannelijke als vrouwelijke eigenschappen bij zichzelf en bij elkaar	*Reflectie: Mannelijke en vrouwelijke eigenschappen van vader en zoon.* Zie uitgewerkte werkvorm 5	30	Plenair	Deelnemers	Flapovers met eigenschappen van vaders en zonen van de eerste en tweede training. Flapovers met mannelijke en vrouwelijke eigenschappen van de vorige oefening.

OEF	MIN	LEERDOEL	WAT	DUUR	WERKVORM	WIE	BIJZONDERHEDEN
8	140	- Deelnemers zijn zich bewust van hun onderlinge relatie - Deelnemers zijn zich bewust van de aan- of afwezigheid van fysiek contact in hun onderlinge relatie. - Deelnemers zijn zich bewust van de fysieke grenzen tussen hen.	*Fysieke oefening: Stoeien* Leg de regels goed uit. Stoeien op een mat op de vloer: probeer de bal van elkaar af te pakken. Nabespreking: Stoeien jullie wel eens met elkaar? Hoe vaak? Hoe lang? Hoe stoeien jullie? Zijn er duidelijke grenzen? Stoppen jullie bij de grenzen? Hebben jullie andere manieren van lichamelijk contact?	20	Tweetallen	Deelnemers	Sportzaal, mat, medicine ball. Regels: Respect, elkaar geen pijn doen, stop is stop, vriendschappelijkheid, plezier, niet van de mat af. Vaders en zonen kan je wel wat laten gaan in het stoeien; zij bepalen zelf en samen de grenzen.
9	160	- Deelnemers formuleren een concreet leerdoel en gaan hiermee aan de slag - Deelnemers committeren zich aan dit leerdoel - Deelnemers ervaren dat ze in staat zijn tot een persoonlijke doorbraak	*Verankering leerdoelen* De deelnemers worden uitgenodigd een concreet leerdoel voor de komende tijd te formuleren op basis van wat in deze bijeenkomst aan bod is gekomen. Ze committeren zich aan dit leerdoel en gaan ermee aan de slag. Dit kan bijvoorbeeld aan de hand van de uitgewerkte werkvorm 3. Andere vormen om het vastleggen van een leerdoel te verankeren zijn ook denkbaar. Bijvoorbeeld het gooien van dartpijltjes of een bal naar een doel, een bepaalde (fysieke) inspanning, of door de zonen elkaar te laten filmen met hun telefoon terwijl ze uitspreken wat hun doelen zijn.	15	Tweetallen, plenair	Deelnemers	
10	175	- Gezamenlijk doel stellen en daarmee aan de slag gaan	*Afronding/huiswerk/kluisje* Huiswerk: vader en zoon ondernemen samen een activiteit waarin ze het gezamenlijke doel zullen toepassen. Hierover vertellen ze de anderen tijdens de laatste gezamenlijke bijeenkomst. Het kan van alles zijn: koken, sporten, film kijken, etcetera.. Afsluiten kluisje.	5	Plenair	Trainers	Opdracht Kluisje

Voorbeeld van een training gericht op het versterken van de verbinding tussen vaders en zonen, voor de zonen

Training 4 Waar zijn verbindingen gemaakt, waar willen zij deze versterken en waar veranderen - de zonen

Thema Kwaliteiten, mannen en de mannelijkheidscoderingen
Duur 180 minuten
Opstelling Kring

SAMENVATTING

Dit is de vierde training, de tweede alleen voor de zonen. Daarin willen we bereiken dat zonen weten waar zij de band met hun vader kunnen en willen versterken en waar zij deze willen veranderen. We kijken naar de strijdpunten tussen vaders en zonen en hoe deze op te lossen. Ook kijken we hoe vaders en zonen elkaar kunnen ondersteunen. En leggen we de verbinding met de mannelijkheidscoderingen.

Doel van de vierde training is om de verbinding tussen vaders en zonen verder te versterken aan de hand van de mannelijkheidscoderingen.

Kenmerkende elementen van de vierde training:

- De basis van veiligheid en vertrouwen blijft
- Van strijd naar verbinding
- Koppeling aan de mannelijkheidscoderingen

Het resultaat van de vierde training is dat de zonen zich bewuster zijn van de verbinding met hun vader en wat ze daarin willen veranderen. Ook zijn zij zich bewust van de .rol die de de mannelijkheidscoderingen hierin spelen.

Er zijn in de vorige training veel lichamelijke en mentale oefeningen gedaan en de emotionele band is daarbij al aanbod geweest. Deze emotionele band wordt in de komende trainingen verdiept en versterkt.

Na de verbinding die zonen en vader met elkaar hebben gezocht en de verbindingen die zij bij elkaar hebben gezien en misschien zouden willen, is het nu van belang om te gaan kijken naar waar men los van elkaar een verbinding zijn en waar zij nog meer een verbinding met elkaar willen maken of willen versterken. Hierin wordt meegenomen: waar liggen de strijd punten? Hoe worden deze strijdpunten opgelost?

Zijn deze het waard om voor te strijden? Waar kan men meewerken en uiteindelijk samenwerken. Strijd om het inruimen van een vaatwasser, broek half op de billen, mobiel, veters niet vast. Kan ook een moment van verbinding zijn om samen dit te doen.

Waar kunnen de zoon en de vader elkaar ondersteunen. Na de kwaliteiten en de talenten die men van elkaar heeft gehoord gaan wij kijken naar waar deze los van elkaar kunnen bestaan en wat deze kunnen betekenen in het man zijn of man in wording. Wat is de codering van de mannelijkheid, die er is, die wij hebben, welke opvattingen en denkbeelden hebben wij meegekregen en wat bepaald de context in gewenst en ongewenst rolgedrag. Hierbij staan de kwaliteiten weer in verband met de codering.

De controversiële benadering van een codering, een denkbeeld, een opvatting en deze te begrijpen, ons bewust te zijn stelt ons beter in staat om te veranderen, waar men uiteindelijk wil veranderen.

Een rol nemen, een rol overnemen en een rol accepteren van zowel de zoon naar de vader als de vader naar de zoon. Er kan alleen verbinding ontstaan als er veiligheid en vertrouwen is, als men elkaar accepteert en respecteert. De autonomie dat bij elk kind hoort en dat deze autonomie een weg heeft naar volwassenheid. Een zoon met een eigen talent, met eigen mogelijkheden in de maatschappij en samenleving. Het loslaten van vaders denkbeeld, opvattingen en codering zijn belangrijk elementen die een zoon nodig heeft om zijn eigen weg, met zijn eigen keuzes te gaan. Deze ondersteunen, aanmoedigen maken verbindingen tot elkaar en maken ons uiteindelijk verbonden.

"Een zoon van zijn vader zijn."

OEF	MIN	LEERDOEL	WAT	DUUR	WERKVORM	WIE	BIJZONDERHEDEN
1	0	- Introduct - Introductie en gevoel van vertrouwen en - Vertrouwelijkheid creëren - Geheimhouding	*Introductie* Welkom. Uitleg van het programma, herhaling vanq de opmerkingen over de ''kluis".	5	Kring, luisteren	Trainers	Kluisje
2	5	- Deelnemers zijn zich bewust van hun eigen kracht en die van de ander - Deelnemers ontladen energie en innerlijke spanningen - Deelnemers zijn zich bewust van onderwerpen die tot strijd lijden - Deelnemers zijn zich bewust van wat henzelf strijd waard is - Deelnemers zijn zich bewust van wat de ander strijd waard is - Deelnemers zijn zich bewust van hun manier van strijden - Deelnemers zijn zich bewust van de manier waarop de ander strijdt.	*Fysieke oefening:* *Wat is het waard om voor te strijden?* Zie uitgewerkte werkvorm 6.	30	Tweetallen of meer	Deelnemers	Sportzaal Spelmaterialen om te veroveren (bv. ballen, ringen, zakjes)
3	35	- Deelnemers zijn zich bewust van het verschil tussen tegenwerken en samenwerken - Deelnemers zijn zich bewust van hun rol in het spel	*Fysieke oefening:* *Parachute met bal* Deelnemers staan rond de parachute, ieder bij een handvat. Als begin kan de parachute wat op en neer bewogen worden, met jongere kinderen is het leuk om onder de parachute door te zwaaien. Ook is het mogelijk dat steeds een deelnemer onder de parachute door loopt wanneer deze boven is. Dit zijn allemaal opwarmers. De oefening is om de bal langs de rand van de parachute te laten rollen zonder dat deze er vanaf rolt. Dit vraag afstemming en samenwerking. Wie neemt welke rol op zich? Wie speelt mee, wie stoort, wie haakt af? Variatie: linksom en rechtsom. Variatie: samen de bal opgooien en opvangen m.b.v. de parachute.	15	Minimaal viertal, maximaal afhankelijk van grootte parachute	Deelnemers	Grote gekleurde parachute, middelgrote bal

OEF	MIN	LEERDOEL	WAT	DUUR	WERKVORM	WIE	BIJZONDERHEDEN
4	50	- Deelnemers zijn zich bewust van de waarde van hun relatie met de ander - Deelnemers zijn zich bewust van het belang van naar elkaar luisteren - Deelnemers herkennen patronen rondom luisteren bij zichzelf en de ander	*Pauze: filmpjes* Filmpje Grad Damen "Jij bent mijn vader voor altijd". Bespreking: Herkenbaar? Doe je dit nog? Heb je dit gedaan met je vader/zoon? Wat weet je nog? Geeft je dit een band met vader/zoon? Welke onderdelen vind je belangrijk in de vader/zoon relatie (rolmodel, opkijken tegen, samen, stoer, rolijk, emoties…) Filmpje: Bert en Ernie - Banaan in je oren Bespreking: Wanneer heb jij een banaan in je oren?	30	Plenair	Deelnemers	PC/filmpje/Beamer Drinken en iets lekkers
5	80	- Theoretische informatie delen - Bewust worden van man zijn en de verwachtingen van de opvoeding/cultuur en maatschappij codering - Bewustzijn van eigen invloed daarop - Zijn er overeenkomsten met de kwaliteiten die op zijn geschreven uit training 1+2	*Reflectie: Mannelijkheidscoderingen* Zie uitgewerkte werkvorm 7	60	Plenair	Trainers	PC/ Beamer Powerpoint Mannelijkheids-coderingen Vragenlijst mannelijkheids-coderingen Pennen Flapover mannelijkheids-coderingen en vrouwelijkheids-coderingen Flapover met vader/zoon kwaliteiten uit training 1+2 Flapover met mannelijke en vrouwelijke eigenschappen uit training 3
6	140	- Deelnemers zijn zich bewust van patronen in hun relatie - Deelnemers zijn zich bewust van het belang om voor elkaar te zorgen - Deelnemers laten voor zich zorgen	*Fysieke oefening: Leiden en volgen* De één is geblinddoekt en wordt door de ander door de ruimte of het gebouw rondgeleid.	20	Tweetallen	Deelnemers	Geblindeerde duikbrillen of blinddoeken

OEF	MIN	LEERDOEL	WAT	DUUR	WERKVORM	WIE	BIJZONDERHEDEN
7	160	- Deelnemers formuleren een concreet leerdoel en gaan hiermee aan de slag - Deelnemers committeren zich aan dit leerdoel - Deelnemers ervaren dat ze in staat zijn tot een persoonlijke doorbraak	*Verankering leerdoelen* De deelnemers worden uitgenodigd een concreet leerdoel voor de komende tijd te formuleren op basis van wat in deze bijeenkomst aan bod is gekomen. Ze committeren zich aan dit leerdoel en gaan ermee aan de slag. Dit kan bijvoorbeeld aan de hand van de uitgewerkte werkvorm 3. Andere vormen om het vastleggen van een leerdoel te verankeren zijn ook denkbaar. Bijvoorbeeld het gooien van dartpijltjes of een bal naar een doel, een bepaalde (fysieke) inspanning, of door de zonen elkaar te laten filmen met hun telefoon terwijl ze uitspreken wat hun doelen zijn	15	Plenair	Trainers Deelnemers	
8	180		*Afronden en afsluiten* Afsluiten kluisje		Plenair	Trainers	Kluisje

Voorbeeld van een training gericht op het versterken van de verbinding tussen vaders en zonen, voor de vaders

Training 5 Waar zijn verbindingen gemaakt, waar willen zij deze versterken en waar veranderen - de vaders

Thema Kwaliteiten, mannen en de mannelijkheidscoderingen
Duur 180 minuten
Opstelling Kring

SAMENVATTING

Dit is de vijfde training, de tweede alleen voor de vaders. Daarin willen we bereiken dat vaders weten waar zij de band met hun zoon kunnen en willen versterken en waar zij deze willen veranderen. We kijken naar de strijdpunten tussen vaders en zonen en hoe deze op te lossen. Ook kijken we hoe vaders en zonen elkaar kunnen ondersteunen. En leggen we weer de verbinding met de mannelijkheidscoderingen.

Doel van de vijfde training is om de verbinding tussen vaders en zonen verder te versterken aan de hand van de mannelijkheidscoderingen.

Kenmerkende elementen van de vijfde training:

- De basis van veiligheid en vertrouwen blijft
- Van strijd naar verbinding
- Koppeling aan de mannelijkheidscoderingen

Het resultaat van de vijfde training is dat de zonen zich bewuster zijn van de verbinding met hun vader en wat ze daarin willen veranderen. Ook zijn zij zich bewust van de rol die de de mannelijk- heidscoderingen hierin spelen.

Er zijn in de vorige training veel lichamelijke en mentale oefeningen gedaan en de emotionele band is daarbij al aanbod geweest. Deze emotionele band wordt in de komende trainingen verdiept en versterkt.

Na de verbinding die zonen en vader met elkaar hebben gezocht en de verbindingen die zij bij elkaar hebben gezien en misschien zouden willen. Is het nu van belang om te gaan kijken naar waar men los van elkaar een verbinding zijn en waar zij nog meer een verbinding met elkaar willen maken of willen versterken.

Waar kan de zoon en de vader elkaar ondersteunen. Na de kwaliteiten en de talenten die men van elkaar heeft gehoord is het kijken naar waar deze los van elkaar kunnen bestaan en wat deze kunnen betekenen in het man zijn of man in wording. Wat is de codering van de mannelijkheid die wij hebben, welke opvattingen en denkbeelden hebben wij mee gekregen en wat bepaald de context in gewenst en ongewenst rolgedrag. Staan de kwaliteiten weer in verband met de codering.

De controversiële benadering van een codering, een denkbeeld, een opvatting en deze te begrijpen, ons bewust te zijn stelt ons beter in staat om te veranderen, waar men uiteindelijk wil veranderen.

een rol nemen, een rol overnemen en een rol accepteren van zowel de zoon naar de vader als de vader naar de zoon. Er kan alleen verbinding ontstaan en zijn als men elkaar accepteert. Autonomie bij elk kind hoort en dat deze autonomie een weg heeft naar volwassenheid. Een zoon met een eigen talent en mogelijkheden in de maatschappij en samenleving. Het loslaten van vaders denkbeeld, opvattingen en codering zijn belangrijk elementen die een zoon nodig heeft om zijn eigen weg, met zijn eigen keuzes te gaan. Deze ondersteunen, aanmoedigen maken verbindingen tot elkaar en maken ons uiteindelijk verbonden.

Info door middel van filmpjes over de ontwikkeling van het brein en info over rol van vader.

"Een aartje naar zijn vaartje hebben."

OEF	MIN	LEERDOEL	WAT	DUUR	WERKVORM	WIE	BIJZONDERHEDEN
1	0	- Introduct - Introductie en gevoel van vertrouwen en - Vertrouwelijkheid creëren - Geheimhouding	*Introductie* Welkom. Uitleg van het programma, herhaling vanq de opmerkingen over de ''kluis".	5	Kring, luisteren	Trainers	Kluisje
2	5	- Deelnemers zijn zich bewust van hun eigen kracht en die van de ander - Deelnemers ontladen energie en innerlijke spanningen - Deelnemers zijn zich bewust van onderwerpen die tot strijd lijden - Deelnemers zijn zich bewust van wat henzelf strijd waard is - Deelnemers zijn zich bewust van wat de ander strijd waard is - Deelnemers zijn zich bewust van hun manier van strijden - Deelnemers zijn zich bewust van de manier waarop de ander strijdt.	*Fysieke oefening:* *Wat is het waard om voor te strijden?* Zie uitgewerkte werkvorm 6.	30	Tweetallen of meer	Deelnemers	Sportzaal Spelmaterialen om te veroveren (bv. ballen, ringen, zakjes)
3	25	- Deelnemers zijn zich bewust van het verschil tussen tegenwerken en samenwerken - Deelnemers zijn zich bewust van hun rol in het spel	*Fysieke oefening:* *Parachute met bal* Deelnemers staan rond de parachute, ieder bij een handvat. Als begin kan de parachute wat op en neer bewogen worden, met jongere kinderen is het leuk om onder de parachute door te zwaaien. Ook is het mogelijk dat steeds een deelnemer onder de parachute door loopt wanneer deze boven is. Dit zijn allemaal opwarmers. De oefening is om de bal langs de rand van de parachute te laten rollen zonder dat deze er vanaf rolt. Dit vraag afstemming en samenwerking. Wie neemt welke rol op zich? Wie speelt mee, wie stoort, wie haakt af? Variatie: linksom en rechtsom. Variatie: samen de bal opgooien en opvangen m.b.v. de parachute.	15	Minimaal viertal, maximaal afhankelijk van grootte parachute	Deelnemers	Grote gekleurde parachute, middelgrote bal

OEF	MIN	LEERDOEL	WAT	DUUR	WERKVORM	WIE	BIJZONDERHEDEN
4	40	- Theoretische informatie delen - Bewust worden van man zijn en de verwachtingen van de opvoeding/cultuur en maatschappij codering - Bewustzijn van eigen invloed daarop - Zijn er overeenkomsten met de kwaliteiten die op zijn geschreven uit training 1+2	*Reflectie: Mannelijkheidscoderingen* Zie uitgewerkte werkvorm 7	60	Plenair	Trainers	PC, beamer Powerpoint Mannelijkheids-coderingen Vragenlijst mannelijkheids-coderingen Pennen Flapover mannelijkheids-coderingen en vrouwelijkheids-coderingen Flapover met vader/zoon kwaliteiten uit training 1+2 Flapover met mannelijke en vrouwelijke eigenschappen uit training 3
5	100	- Deelnemers zijn zich bewust van de waarde van hun relatie met de ander - Deelnemers zijn zich bewust van het belang van naar elkaar luisteren - Deelnemers herkennen patronen rondom luisteren bij zichzelf en de ander	*Pauze: filmpjes* Filmpje Grad Damen “Jij bent mijn vader voor altijd”. Bespreking: Herkenbaar? Doe je dit nog? Heb je dit gedaan met je vader/zoon? Wat weet je nog? Geeft je dit een band met vader/zoon? Welke onderdelen vind je belangrijk in de vader/zoon relatie (rolmodel, opkijken tegen, samen, stoer, vrolijk, emoties...) Filmpje: Bert en Ernie - Banaan in je oren! Bespreking: Wanneer heb jij een banaan in je oren?	15	Plenair	Deelnemers	PC, filmpje, beamer, luidsprekers Drinken en iets lekkers

OEF	MIN	LEERDOEL	WAT	DUUR	WERKVORM	WIE	BIJZONDERHEDEN
6	115	- Deelnemers hebben inzicht in de fysieke en geestelijke ontwikkeling van jongens - Deelnemers hebben inzicht in de rol van vaders in de opvoeding - Deelnemers relateren deze inzichten aan zichzelf en de relatie met hun eigen zoon	*Reflectie: Informatievoorziening* Zie uitgewerkte werkvorm 8	30			PC, filmpje, beamer, luidsprekers Flapover + stiften
7	145	- Deelnemers zijn zich bewust van patronen in hun relatie - Deelnemers zijn zich bewust van het belang om voor elkaar te zorgen - Deelnemers laten voor zich zorgen	*Fysieke oefening: Leiden en volgen* De één is geblinddoekt en wordt door de ander door de ruimte of het gebouw rondgeleid.	20	Tweetallen	Deelnemers	Geblindeerde duikbrillen of blinddoeken
8	165	- Deelnemers formuleren een concreet leerdoel en gaan hiermee aan de slag - Deelnemers committeren zich aan dit leerdoel - Deelnemers ervaren dat ze in staat zijn tot een persoonlijke doorbraak	*Verankering leerdoelen* De deelnemers worden uitgenodigd een concreet leerdoel voor de komende tijd te formuleren op basis van wat in deze bijeenkomst aan bod is gekomen. Ze committeren zich aan dit leerdoel en gaan ermee aan de slag. Dit kan bijvoorbeeld aan de hand van de uitgewerkte werkvorm 3. Andere vormen om het vastleggen van een leerdoel te verankeren zijn ook denkbaar. Bijvoorbeeld het gooien van dartpijltjes of een bal naar een doel, een bepaalde (fysieke) inspanning, of door de zonen elkaar te laten filmen met hun telefoon terwijl ze uitspreken wat hun doelen zijn	15	Plenair	Trainers, Deelnemers	Middelste plankje
9	180		*Afronden en afsluiten* Afsluiten kluisje.		Plenair	Trainers	Kluisje

Een voorbeeld van een training gericht op de diepere verbondenheid tussen vaders en zoons

Training 6 Verbonden zijn met elkaar

Thema Verbondenheid zijn door samen te strijden
Duur 6 uur
Opstelling Kring

SAMENVATTING

Dit is de zesde en laatste training, de tweede met vaders en zoons samen. Daarin komen lichamelijke, mentale en emotionele aspecten van de band tussen vader en zoon samen en leggen we de nadruk op de emotionele band.

Doel van de zesde training is om de emotionele band tussen vaders en zonen verder te versterken, met hen te reflecteren op de ontwikkeling van hun relatie tot nu toe, en ervoor te zorgen dat ze met elkaar in gesprek of bezig blijven.

Kenmerkende elementen van de zesde training:

- De basis van veiligheid en vertrouwen blijft:
  Alles wat vanaf nu wordt gezegd gaat in de schatkist en zal niet naar buiten gaan.
- Diepere verbinding tussen vader en zoon
- Vooruitblik naar de toekomst: hoe blijven vaders en zonen met elkaar in contact.

Het resultaat van de zesde training is dat vaders en zonen hun band nog verder hebben versterkt en verdiept en hieraan blijven werken.

Wij zijn beland in de laatste training. In de gehele training hebben wij samen met de zonen en de vaders een aantal punten besproken en voor ieder zijn daar werkdoelen en speerpunten uit voortgekomen. ledere relatie die een zoon met zijn vader heeft is uniek, heeft grote waarde en betekenis. Er is door de vaders en de zonen gezocht naar de verbindingen. Misschien waren er verbindingen die men nog wil maken of misschien verbeteren. Zowel de vader als de zoon hebben een proces doorgemaakt en zouden beter kunnen weten hoe de relatie is en verloopt. Waar communiceren ze met elkaar en waar helpen ze elkaar? Waar werken ze elkaar tegen? Waar zijn knelpunten? Waar liggen grenzen en waar worden deze overschreden? Hoe reageren ze op elkaar? Wie is leidend, wie is volgend? Wat hebben ze gemeen?

Wat zijn mannelijke kwaliteiten? Wat zijn de mannelijkheidcoderingen en hoe sluiten deze we of niet aan bij de vaders en de zonen? Laten vaders los of houden ze juist vast? Wat weten ze over biologische en neurologische ontwikkeling? Is er onder- of overvraging van hun zoon? Doen versus denken? Kijkt men naar het talent? Geeft men voldoende steun, sturing, motivatie en inspiratie? Is de opvoedrol van vader net zo belangrijk als die van moeder? Zijn ze zich bewust geworden van al deze vragen en misschien nog tal van andere vragen die wij tijdens de training hebben gesteld?.

In de training komen de lichamelijke, mentale en emotionele band weer te samen. Misschien is de emotionele band in de laatste training van het grootste belang.

De vraag is: kan men en durft men elkaar te vragen of te zeggen wat men anders zou willen? Waar accepteren ze elkaar? Is de relatie verbeterd? Welke opdrachten hebben ze tot uitvoering kunnen brengen en hebben zer de doelen die ze hebben gesteld behaald?

Kan een zoon tegen zijn vader zeggen dat hij graag wil dat zijn vader er voor hem is en dat zijn vader hem helpt? Of kan een vader tegen zijn zoon zou zeggen dat hij een fijn contact heeft met zijn zoon?

Is men verbonden met elkaar?

OEF	MIN	LEERDOEL	WAT	DUUR	WERKVORM	WIE	BIJZONDERHEDEN
1	0	- Bewust maken van het belang van luisteren naar elkaar - Bewust maken van het belang van samenwerken in de relatie - Bewust maken van belangrijke en onbelangrijke zaken die in strijd aanwezig kunnen zijn - Bewust maken van het feit dat je de strijd ook anders aan kunt gaan - Acceptatie van en respectvol omgaan met elkaar	*Fysieke oefening: Vechten tegen de zee* Verzamelen op parkeerplaats, naar het strand lopen, instructie. Zie werkvorm 9: Vechten tegen de zee.	180	Plenair	Trainers, deelnemers	Welk koppel heeft het beste eiland gemaakt? En bij wie blijft de vlag het langste staan? Strategie bespreken tussen vader met zoon. Vlaggen gemaakt van pvc buis. Deelnemers nemen een schep mee, liefst een per deelnemer. Drinken en lekkere snacks meenemen Handig om laarzen o.i.d. aan te doen. Kleding geschikt voor verschillende soorten weer (afhankelijk van het seizoen).
2	180	- Vader en zoon reflecteren op hun relatie - Vader en zoon bespreken hun relatie met elkaar - Vader en zoon waarderen hun relatie - Vader en zoon investeren in hun relatie	*Reflectie: Nabespreken huiswerkopdracht* Kluis introduceren Ondertussen samen eten Nabespreking huiswerk: Wat hebben jullie samen gedaan en hoe hebben jullie daarin je leerdoel toegepast? Wat heb je zelf gedaan? Wat heeft de ander gedaan? Wat vond je prettig? Wat zou je een volgende keer anders of juist weer willen?	60	Tweetallen	Trainers, deelnemers	Soep en broodjes Kluis
3	240	- Deelnemers reflecteren op de gehele training - Deelnemers zijn zich bewust van de verandering die ze hebben doorgemaakt en benoemen deze. - Deelnemers benoemen aan welke verandering(en) ze nog willen werken	*Reflectie: terugblik op de training* Flap-overs met alle belangrijke uit de training gehaalde informatie ophangen en bespreken.	60	Tweetallen	Trainers, deelemers	Flappen: - Eigenschappen van vader en zoon - Mannelijke en vrouwelijke eigenschappen - Mannelijke en vrouwelijke eigenschappen van vader en zoon - Mannelijkheids-coderingen en vrouwelijkheids-coderingen Doorgeslagen plankjes Intake doelen

OEF	MIN	LEERDOEL	WAT	DUUR	WERKVORM	WIE	BIJZONDERHEDEN
4	300	- Deelnemers formuleren een concreet leerdoel en gaan hiermee aan de slag - Deelnemers committeren zich aan dit leerdoel - Deelnemers ervaren dat ze in staat zijn tot een persoonlijke doorbraak	*Verankering leerdoelen* Vader en zoon worden uitgenodigd samen een concreet leerdoel voor de komende tijd te formuleren op basis van wat in de hele training aan bod is gekomen. Ze committeren zich aan dit leerdoel en gaan ermee aan de slag. Dit kan bijvoorbeeld aan de hand van de uitgewerkte werkvorm 3. Andere vormen om het vastleggen van een leerdoel te verankeren zijn ook denkbaar. Bijvoorbeeld het gooien van dartpijltjes of een bal naar een doel, een bepaalde (fysieke inspanning, of door de zonen elkaar te laten filmen met hun telefoon terwijl ze uitspreken wat hun doelen zijn	15	Plenair	Deelnemers	
5	315	- Deelnemers beoordelen de training op proces en resultaat - Deelnemers worden terug overgedragen aan hun trajectbegeleider	*Evaluatie en afronding* Deelnemers krijgen alle flappen mee naar huis. Deelnemers vullen evaluatieformulieren in. Eindgesprek afspreken (hierin vindt ook de overdracht van de deelnemers plaats terug naar hun eigen trajectbegeleider). Na een half jaar worden de deelnemers gebeld zodat gekeken wordt wat er dan veranderd is en wat het effect van de training is geweest.	15	Plenair	Trainers	Evaluatie formulieren Eindgesprek afspreken Na een half jaar deelnemers bellen
6	330		*Afsluiting* Dank Afsluiten kluisje.		Plenair	Trainers	Kluisje

Werkvorm 1 *Eigenschappen van vader en zoon – kwaliteiten en valkuilen*

Thema Verbondenheid zijn door samen te strijden.

Omschrijving Brainstorm over de eigenschappen van vader en zoon.

Gebruik Tijdens de eerste bijeenkomst met alleen de zonen en de eerste bijeenkomst met alleen de vaders.
Eerst reflecteert de deelnemer zelf, daarna deelt hij het in de groep.

Leerdoelen
- Deelnemer benoemt kenmerkende eigenschappen van de ander.
- Deelnemer benoemt kenmerkende eigenschappen van zichzelf.
- Deelnemer onderscheidt kwaliteiten en valkuilen.
- Deelnemer benoemt overeenkomsten en verschillen tussen zichzelf en de ander.

Ruimte Leeg (zitten en schrijven op de grond)
of stoelen (schrijven op een harde ondergrond)
of tafels en stoelen.

Opstelling Vergaderopstelling / kring

Nodig
- Losse vellen papier + pennen voor de deelnemers (kan evt. in werkboekje verwerkt).
- 2 Flapover + stiften

Eventueel kan gebruik gemaakt worden van voorbedrukte/voorbeschreven kaarten met allerlei eigenschappen erop. Handig kan zijn om gebruik te maken van het Kwaliteitenspel van Peter Gerrickens of het Kernkwaliteitenspel van Daniel Ofman; hierin zijn de valkuilen (bij Gerrickens: vervormingen) ook opgenomen. Op internet zijn hiervan allerlei voorbeeldlijsten te vinden.

Deelnemers 4 - 20

Tijdsduur 60 minuten

MINUTEN	ACTIVITEIT
00	Uitleg opdracht: De eerste helft van deze oefening werken jullie alleen, in de tweede helft werken we met de hele groep. Elke deelnemer krijgt twee vellen papier en een pen.
05	Individuele opdracht: Schrijf op het ene papier zoveel mogelijk woorden die je vader/zoon beschrijven. Welke eigenschappen zijn kenmerkend voor hem? Welke kwaliteiten heeft hij? Wat zeggen anderen over hem? En eventueel ook: welke minder positieve eigenschappen? *Tip: benoem deze vragen één voor één, geef de deelnemer de tijd per vraag een of meerdere antwoorden op te schrijven.*

MINUTEN	ACTIVITEIT
10	Individuele opdracht: Schrijf op het ene papier zoveel mogelijk woorden die jou zelf beschrijven. Welke eigenschappen zijn kenmerkend voor jou? Welke kwaliteiten heb je? Wat zeggen anderen over je? En eventueel ook: welke minder positieve eigenschappen? *Tip: benoem deze vragen één voor één, geef de deelnemer de tijd per vraag een of meerdere antwoorden op te schrijven.*
15	Plenaire uitleg: kwaliteiten en valkuilen Eigenschappen van mensen zijn te zien als kwaliteiten waarmee ze mooie, goede, positieve en/of nuttige dingen kunnen doen. Soms draaft iemand in een eigenschap te ver door, dan is er teveel van het goede. De kwaliteit vervormt dan naar iets dat negatief kan uitpakken. Deze vervorming van je kwaliteit vormt ook je valkuil: doordat je teveel van het goede doet ontstaat er iets slechts. *Bijvoorbeeld: Autonomie kan heel positief zijn, teveel autonomie kan leiden tot eenzaamheid. Daadkracht is iets moois maar kan ook leiden tot impulsiviteit of drammerigheid.*
20	Individuele opdracht: Wat zijn de valkuilen van je vader/zoon? Wat zijn jouw eigen valkuilen? Schrijf ze op het bijbehorende vel papier. Kan je bedenken uit welke kwalitei deze valkuil misschien voortkomt? Waarvan is er teveel van het goede? *Begeleiding/meedenken door de trainers kan hierbij belangrijk zijn. Eventueel ook aan de hand van de genoemde spellen of lijsten.*
25	Plenair: inventarisatie eigenschappen van de ander De deelnemers lezen om en om een eigenschap voor van hun vel papier dat gaat over de ander. De trainer schrijft al deze eigenschappen op een flapover waarop duidelijk staat over welke groep dit gaat: vaders of zonen. Vervolgens bespreekt de trainer met de deelnemers welke van deze eigenschappen kwaliteiten zijn, en wat de bijbehorende valkuilen (kunnen) zijn. Er zijn altijd meerdere antwoorden mogelijk, dit is heel persoonlijk! Zorg dat hierbij altijd benoemd wordt uit welke kwaliteit de valkuil voortkomt: van welk goede is er wellicht soms teveel?
35	Plenair: inventarisatie eigenschappen van de deelnemers zelf. De deelnemers lezen om en om een eigenschap voor van hun vel papier dat gaat over hen zelf. De trainer schrijft al deze eigenschappen op een flapover waarop duidelijk staat over welke groep dit gaat: vaders of zonen. Vervolgens bespreekt de trainer met de deelnemers welke van deze eigenschappen kwaliteiten zijn, en wat de bijbehorende valkuilen (kunnen) zijn. Er zijn altijd meerdere antwoorden mogelijk, dit is heel persoonlijk! Zorg dat hierbij altijd benoemd wordt uit welke kwaliteit de valkuil voortkomt: van welk goede is er wellicht soms teveel?

MINUTEN	ACTIVITEIT
45	Samenvatting en afronding De trainer benoemt nog eens het proces dat de deelnemers in deze oefening zijn doorgegaan en vraagt hen te benoemen wat ze ervan geleerd hebben. Welke kwaliteit van zichzelf en van de ander weten ze te waarderen? Vraag de deelnemers deze oefening nog niet met de ander te bespreken, dat doen we bij de eerste gezamenlijke bijeenkomst.
60	Einde

Variatie *Deze oefening kan ook in een individueel en een plenair onderdeel opgesplitst worden, bijvoorbeeld met fysieke of speloefeningen tussendoor. Dit kan behulpzaam zijn om de energie en concentratie op peil te houden.*

Werkvorm 2 *Grenzen*

Omschrijving Deelnemers lopen naar elkaar toe en worden bewust van grenzen van zichzelf en anderen.

Gebruik Als fysieke oefening die inzicht geeft over hoe deelnemers met zichzelf en anderen omgaan.

Leerdoelen
- Deelnemers kennen hun eigen grenzen en kunnen deze uiten.
- Deelnemers kennen de grenzen van de ander.

Ruimte Leeg

Opstelling Lopend van de ene kant van de zaal naar de andere kant.

Nodig Geen

Deelnemers 4 - 20

Tijdsduur 30 minuten

Uitleg vooraf Deze oefening gaat over het herkennen van grenzen. Iedereen heeft grenzen, maar hoe herken je die? En ken je je eigen grenzen wel? Hoe makkelijk ga je over je eigen grenzen heen, of over die van een ander? En wat vind je nou eigenlijk prettig?

Werkwijze De deelnemers staan in twee rijen tegenover elkaar, met (tenminste) een meter of 4 ruimte ertussen. Afgesproken wordt welke rij gaat beginnen. Nadat een beginsignaal is gegeven lopen elke deelnemer naar de deelnemer tegenover hem aan de overkant, totdat deze 'stop' zegt. Vervolgens kan gekeken worden of de plek waarop gestopt is werkelijk voelt als de plek waar de grens bereikt werd. Voelt het nog prettig of is het te dichtbij? Of kan er nog een stapje gezet worden? Probeer maar uit met een stapje naar voren en naar achteren. Vraag deelnemers op te letten wat er in hun lichaam gebeurt.

Variatie Het is ook mogelijk de deelnemer die naar de overkant loopt zelf te laten voelen wanneer hij de grens van de ander bereikt. Nadat hij gestopt is checken of het voor de ander klopt.

Aandachtspunt Jongens en mannen hebben bij deze oefening vaak een houding van 'Ik kan het wel hebben' en staan dan met de armen over elkaar, wat naar achter geleund en met de adem ingehouden vol te houden dat de ander al bijna bovenop ze staat. Ongetwijfeld kunnen ze het hebben, maar het is allang over de grens. En bovendien: is het wel prettig? Wat doet het met je als je in je dagelijks leven zo over je grenzen laat gaan?

Nabespreking Hoe was deze oefening? Wat heb je geleerd over jezelf, en wat over de ander?

Werkvorm 3 *Plankje doorslaan*

Omschrijving

Aan het eind van elke bijeenkomst worden de leerdoelen bij de deelnemers verankerd door een speciale oefening. Het doorslaan van een houten plankje kan hiervoor een krachtige werkvorm zijn. Het begeleiden van deze oefening vraagt wel specifieke deskundigheid van de uitvoerder. Deze moet in elk geval zelf al eens de oefening zelf ervaren hebben. (Bijvoorbeeld in de basisopleiding tot Rots en Water trainer.)
Bij twijfel niet zomaar gaan doen, zoek dan begeleiding van een op dit gebied ervaren trainer.

Gebruik

Aan het eind van elke bijeenkomst, of aan het eind van de hele training.

Leerdoelen

- De deelnemers bereikt een fysieke en mentale doorbraak ineens.
- De deelnemer leert dat als hij iets wil hij het ook kan.

Ruimte

Leeg

Opstelling

Ofwel staand, of op de knieën zittend op de grond.

Variatie

Het plankje dat doorgeslagen gaat worden kan tussen twee banken in een gymzaal gelegd worden, of tussen twee tafels, of op twee andere plankjes die op hun zijkant staan. Het plankje kan ook door een andere deelnemer - de vader of de zoon bijvoorbeeld - vastgehouden worden.

Nodig

Houten plankjes van verschillende diktes. Wanneer elke bijeenkomst een plankje wordt doorgeslagen kan hier opbouw in zitten. De deelnemer kan zelf kiezen welke dikte hij wil doorslaan. De plankjes zijn van geschaafd vuren hout en 12 mm dik, of 18, of 22, of zelfs nog dikker. De breedte kan variëren van 14 tot meer dan 20 cm.

Deelnemers

Minimaal 1, maximaal oneindig

Tijdsduur

15 minuten

Uitleg vooraf

Je gaat jezelf doelen stellen voor de komende periode. Neem één belangrijk doel dat je wilt bereiken in je hoofd en schrijf het op het plankje dat je doormidden gaat slaan. Zorg voor rust in je hoofd en je lichaam. Je weet zeker dat je dit doel gaat bereiken. Let op je ademhaling. Voel je voeten op de grond. Neem de juiste positie in ten opzichte van het plankje. Visualiseer dat je je doel bereikt hebt; hoe ziet dat eruit. Visualiseer nu hoe je het plankje doormidden slaat. Je ziet je hand er doorheengaan. Je houdt niet op bij het plankje zelf, je gaat er doorheen. Oefen nu voorzichtig een keer met je hand om de oefening voor te bereiden. Hoe ga je slaan? Welke weg legt je arm af? Hoe raak je het plankje? En waar gaat je hand daarna nog naartoe?

- Als je het plankje op de grond door midden gaat slaan, ga dan op je knieën voor het plankje zitten.
- Als je het plankje staand door midden gaat slaan, zorg dan dat je er stevig voor gaat staan.
- Degene die het plankje vast houdt staat tegenover je, is je tot steun.
- Sla het plankje doormidden met de onderkant van een vuist, of met de zijkant van je hand. Het deel van je hand dat het plankje raakt is het deel van je hand onder je pink, zeker niet je pink zelf!
- Gebruik je hele lichaam bij het doorslaan van het plankje, zoals je ook jezelf helemaal inzet voor het bereiken van je doel.
- Gebruik je ademkracht bij het doorslaan van het plankje. Adem in voordat je gaat slaan. Adem krachtig uit tijdens het slaan. Liefst met krachtig geluid erbij.

Werkvorm 4 *Mannelijkheid en Vrouwelijkheid*

Omschrijving Gezamenlijke brainstorm over de betekenissen van mannelijkheid en vrouwelijkheid.

Gebruik Als inleiding op (of toeleiding naar) de mannelijkheidscoderingen.

Leerdoelen
- Deelnemers formuleren maatschappelijke opvattingen over mannelijkheid.
- Deelnemers formuleren maatschappelijke opvattingen over vrouwelijkheid.
- Deelnemers benoemen de scheldwoorden die worden gebruikt wanneer je niet aan
- deze opvattingen voldoet.
- Deelnemers herkennen dat de meeste eigenschappen die als mannelijk of vrouwelijk gezien worden ook bij de andere sekse worden aangetroffen.
- Deelnemers zijn zich bewust dat mannelijkheid en vrouwelijkheid in de praktijk niet zo'n tegenstelling zijn als we aangeleerd krijgen.
- Deelnemers zijn zich bewust van de invloed die opvattingen over mannelijkheid en vrouwelijkheid hebben in het leven van jongens/mannen en meisjes/vrouwen.
- Deelnemers zijn zich bewust van het belang deze opvattingen te verruimen.

Ruimte Leeg

Opstelling Zitten in kring

Nodig 2 flapovers + stiften (liefst in roze, blauw en zwart)

Deelnemers 4 - 20

Tijdsduur 45 minuten

MINUTEN	ACTIVITEIT
00.00	Teken met de blauwe stift een groot vierkant op de ene flapover; laat ongeveer 15 cm rondom het vierkant vrij. Schrijf boven het vierkant groot 'Mannelijkheid'. Nodig de deelnemers uit voor een brainstorm. Leg uit dat daarbij geen discussie hoort. Wat er in je opkomt is goed, zeg het maar. Vraag de deelnemers eigenschappen te noemen die we in onze maatschappij als typisch mannelijk zien. Wat zijn nu echt mannelijke eigenschappen? Wanneer ben je een echte man? Waaraan moet een echte man voldoen? Het mag hierbij best om stereotypen gaan. Schrijf alle antwoorden met blauw in het vierkant. *Conclusie: dit zijn dus de normen waaraan jongens en mannen moeten voldoen.*
00.10	Vraag nu aan de deelnemers welke woorden gebruikt worden voor jongens/mannen die niet voldoen aan deze opvattingen. Schrijf deze (scheld)woorden met zwart in de ruimte rondom het vierkant. *Conclusie: dit zijn de scheldwoorden die ons dwingen om ons aan de normen voor mannelijkheid te houden.*

00.15 Teken met de roze stift een grote cirkel op de andere flapover; laat gemiddeld ongeveer 15 cm rondom de cirkel vrij. Schrijf boven de cirkel groot 'Vrouwelijkheid'. Vraag de deelnemers eigenschappen te noemen die we in onze maatschappij als typisch vrouwelijk zien. Wat zijn nu echt vrouwelijk eigenschappen? Wanneer ben je een echte vrouw? Waaraan moet een echte vrouw voldoen? Het mag hierbij best oz stereotypen gaan. Schrijf alle antwoorden met roze in de cirkel.

Conclusie: dit zijn dus de normen waaraan meisjes en vrouwen moeten voldoen.

00.25 Vraag nu aan de deelnemers welke woorden gebruikt worden voor meisjes/vrouwen die niet voldoen aan deze opvattingen. Schrijf deze (scheld)woorden met zwart in de ruimte rondom het vierkant.

Conclusie: dit zijn de scheldwoorden die ons dwingen om ons aan de normen voor vrouwelijkheid te houden.

00.30 Vraag nu de deelnemers nog eens goed naar de flappen te kijken. Welke van de genoemde mannelijke eigenschappen zijn exclusief mannelijk? Dus: welke van deze eigenschappen kom je alleen bij mannen tegen, nooit bij vrouwen? Stel dezelfde vraag over de genoemde vrouwelijke eigenschappen: welke van deze eigenschappen zijn exclusief vrouwelijk, welke van deze eigenschappen kom je alleen bij vrouwen tegen, nooit bij mannen?

00.40 Conclusie: de meeste menselijke eigenschappen kunnen zowel bij mannen als bij vrouwen voorkomen. Er staat grote sociale druk op om je aan te passen aan de normen voor jouw sekse, en sancties als je dat niet doet.

00.45 Einde

Variatie Deze oefening kan ook in onderdelen opgesplitst worden:

De brainstorm over mannelijkheid met de scheldwoorden erbij kan als aparte oefening ingezet worden.

Vervolgens kan gevraagd worden welke eigenschappen die wel bij mannen voorkomen nu niet in het vierkant staan. Deze kunnen in de rand eromheen opgeschreven worden. Er zijn dan mannelijke eigenschappen 'binnen' en 'buiten' de 'box van mannelijkheid'.

Welke van de genoemde mannelijke eigenschappen zijn op de deelnemers zelf van toepassing?

Gevraagd kan ook worden naar persoonlijke ervaringen met deze normeringen.

Het is ook interessant om deelnemers te vragen welke van de als vrouwelijk benoemde eigenschappen ze bij zichzelf of elkaar herkennen.

Ter illustratie van deze oefening kan achter af één (of beide) van deze filmfragmenten getoond worden:

Tony Porter - The Man Box
Jackson Katz - The Man Box

Werkvorm 5 *Mannelijke en vrouwelijke eigenschappen van vader en zoon*

Omschrijving
Vaders en zonen vergelijken hun kwaliteiten en valkuilen met elkaar en met de door hen zelf opgestelde lijsten met mannelijke en vrouwelijke eigenschappen

Gebruik
Als samenvoeging van de twee eerdere oefeningen en als voorbereiding voor het toepassen van de mannelijkheidscoderingen

Leerdoelen
- Deelnemers zijn zich bewust van hun eigen kwaliteiten en valkuilen.
- Deelnemers zijn zich bewust van de kwaliteiten en valkuilen van de ander.
- Deelnemers herkennen zowel mannelijke als vrouwelijke eigenschappen bij zichzelf en bij elkaar.

Ruimte
Leeg

Opstelling
Zitten in kring; vader en zoon bij elkaar

Nodig
- De flapovers met eigenschappen van vader en zoon.
- De flapovers met mannelijke en vrouwelijke eigenschappen.
- 2 flapovers + stiften

Deelnemers
2- 20

Tijdsduur
30 minuten

Uitleg
Vader en zoon werken samen (15 minuten):

Jullie hebben in de vorige bijeenkomsten flappen gemaakt met eigenschappen van jezelf en van de ander. Deze gaan jullie nu met elkaar vergelijken. Kijk eerst eens welke eigenschappen overeenkomen: welke eigenschappen heb je jezelf toegekend en ziet de ander ook in jou? Welke eigenschappen hebben jullie allebei, waarin lijken jullie op elkaar? En: welke eigenschap die de ander in je ziet verrast je? En ook: welke eigenschap van jezelf heeft de ander niet opgeschreven? Welke valkuilen brengen je eigenschappen met zich mee? En welke uitdaging ligt er dan voor de vader en voor de zoon?

Plenair (15 minuten):

Vergelijk nu jullie persoonlijke eigenschappen met de lijst met mannelijke en vrouwelijke eigenschappen die jullie hebben opgesteld. Welke eigenschappen van vader en zoon staan op welke lijst? Zijn je valkuilen te zien als mannelijk of als vrouwelijk? En je uitdaging? Wat zegt dit over jezelf en over de ander? En wat zegt het over mannelijke en vrouwelijke eigenschappen?

Conclusie
Persoonlijke eigenschappen - kwaliteiten, valkuilen en uitdagingen - kunnen zowel mannelijk of vrouwelijk zijn. Zogenaamd mannelijke en vrouwelijke eigenschappen komen zowel bij mannen voor als bij vrouwen. Iemand is in balans wanneer hij zijn mannelijke en vrouwelijke kwaliteiten weet in te zetten wanneer ze nodig zijn.

Werkvorm 6 *Wat is het waard om voor te strijden?*

Omschrijving Vaders en zonen strijden fysiek.

Gebruik Als metafoor voor de strijd over dagelijkse dingen.

Leerdoelen
- Deelnemers zijn zich bewust van hun eigen kracht en die van de ander.
- Deelnemers ontladen energie en innerlijke spanningen.
- Deelnemers zijn zich bewust van onderwerpen die tot strijd lijden.
- Deelnemers zijn zich bewust van wat henzelf strijd waard is.
- Deelnemers zijn zich bewust van wat de ander strijd waard is.
- Deelnemers zijn zich bewust van hun manier van strijden.
- Deelnemers zijn zich bewust van de manier waarop de ander strijdt.

Ruimte Leeg

Opstelling In het midden van de zaal ligt een mat met spelmaterialen. Langs de zijkanten van de zaal liggen evenveel matten als er deelnemers zijn.

Nodig Spelmaterialen om te veroveren (bv. ballen, ringen, zakjes).

Deelnemers Twee of meer

Tijdsduur 30 minuten (15 minuten uitvoering, 15 minuten nabespreking)

Uitleg vooraf Jullie beginnen ieder op een eigen mat aan de zijkant. Op de mat in het midden worden spelmaterialen neergelegd. Jullie proberen ieder zoveel mogelijk spelmaterialen te veroveren en op je eigen mat te behouden. Degene die er aan het eind het meest heeft wint.

Spelregels Je bent gericht op de materialen, niet op elkaar.
Je mag elkaar geen pijn doen.

Nabespreking Koppelen aan de thuissituatie., bijvoorbeeld: huishoudelijke klusjes, mobiel, computer, huiswerk, broek naar beneden, veters los.Wat is het waard om voor te strijden? En hoe strijd je dan?
In het dagelijks leven lopen vader en zoon tegen allerlei strijdpunten op. Hoe ga je daarmee om? Ga je voor de winst of ga je voor niet verliezen? En hoe blijf je in contact met degenen met wie je strijdt? Haak je aan of haak je af? Waar is de strijd, wat is het waard om voor te vechten? Waar geven zoon en vader elkaar geen hand? Hoe kunnen zij elkaar dan wel de hand geven? Wat doet de ander juist wel goed in de strijd?

Variant Deze werkvorm wordt in het draaiboek nu aangeboden voor de zonen onderling en voor de vaders onderling, als metafoor voor de strijd tussen vader en zoon in het dagelijks leven. Uiteraard kan deze werkvorm ook heel goed gebruikt worden in een sessie tussen vader en zoon, om net als bij andere werkvormen (stoeien, touwtrekken) te zien hoe zij in zo'n levensechte situatie met elkaar omgaan.

Werkvorm 7 *Mannelijkheidscoderingen*

Omschrijving Presentatie, test en bespreking van mannelijkheidscoderingen

Gebruik Als kapstok voor het bespreken van de eerdere oefeningen over eigenschappen van vader en zoon en over mannelijkheid en vrouwelijkheid.

Leerdoelen:
- Deelnemers kennen de mannelijkheidscoderingen
- Deelnemers toetsen de mannelijkheidscoderingen op zichzelf en op de ander
- Deelnemers reflecteren op de rol van mannelijkheidscoderingen in hun eigen leven en dat van de ander

Ruimte Leeg (zitten en schrijven op de grond)
of stoelen (schrijven op een harde ondergrond)
of tafels en stoelen.

Opstelling Vergaderopstelling / kring

Nodig
- Powerpoint mannelijkheidscoderingen.
- Vragenlijsten mannelijkheidscoderingen.
- Pennen
- Flapover met alle mannelijkheidscoderingen erop.
- Flappen met uitkomsten van eerdere oefeningen: kwaliteiten vaders/zonen en mannelijke/vrouwelijke eigenschappen.

Deelnemers 4 - 20

Tijdsduur 60 minuten

MINUTEN	ACTIVITEIT
00.00	Introductie: We hebben het tijdens de eerste bijeenkomst gehad over kwaliteiten en valkuilen/vervormingen van de vaders en zonen. Daarna hebben we onderzocht wat nu eigenlijk mannelijke en vrouwelijke eigenschappen zijn en gezien dat deze niet zo zwart-wit zijn als we meestal wel denken. Vandaag gaan we aan de slag met de mannelijkheidscoderingen - de opvattingen en denkbeelden die we in onze socialisatie meekrijgen over wat gewenst en ongewenst gedrag is voor mannen.

MINUTEN	ACTIVITEIT
00.05	Powerpointpresentatie mannelijkheidscoderingen: Inleiding: Het gaat bij mannelijkheidscoderingen niet over vaststaande eigenschappen van alle mannen. Wel gaat het over de boodschappen die we over mannelijkheid hebben meegekregen. Onze opvoeding en socialisatie beïnvloeden hoe we op gebeurtenissen en situaties reageren, hoe we over onszelf en anderen nadenken, en welke eigenschappen van onszelf we ontwikkelen. De mannelijkheidscoderingen worden vaak zichtbaar in situaties van stress of spanning; doordat we ze zo ingetraind hebben vallen we er makkelijk op terug. Mannelijkheidscoderingen zijn te zien als kwaliteiten met de bijbehorende risico's op vervormingen en valkuilen.
00.15	Vragen ter verduidelijking: Is alles duidelijk? Is het herkenbaar? Wat vond je moeilijk om te begrijpen? Let op: nog geen reflectie over hoe de mannelijkheidscoderingen in het eigen leven voorkomen!
00.20	Deelnemers krijgen ieder de vragenlijst over de mannelijkheidscoderingen en vullen deze in.
00.25	Plenair bespreken: Welke mannelijkheidscoderingen herken je bij jezelf? Welke herken je bij de ander? Welke vind je een kwaliteit, welke zie je vooral als vervorming of valkuil?
00.35	Pak de flappen met de eigenschappen van de vaders en zoons én de flappen met mannelijke en vrouwelijke eigenschappen er bij, hang deze op. Introduceer hier ook kort de flap met vrouwelijkheidscoderingen. Geef elke deelnemer even tijd om alle flappen met elkaar te vergelijken. Vragen ter bespreking: Welke overeenkomsten en verschillen zie je tussen de flappen met mannelijke en vrouwelijke eigenschappen en de mannelijkheidscoderingen? Welke van de eigenschappen die je voor jezelf hebt opgeschreven zie je terug in de flappen over mannelijkheid of de mannelijkheidscoderingen? Welke van de eigenschappen die je voor jezelf hebt opgeschreven zie je terug in de flappen over vrouwelijkheid of de vrouwelijkheidscoderingen? Welke van de eigenschappen die je voor de ander hebt opgeschreven zie je terug in de flappen over mannelijkheid of de mannelijkheidscoderingen? Welke van de eigenschappen die je voor jezelf hebt opgeschreven zie je terug in de flappen over vrouwelijkheid of de vrouwelijkheidscoderingen?
00.55	Afronding: Welke mannelijke en vrouwelijke kwaliteiten zie je graag in jezelf terug? En in de ander? Welke mannelijke en vrouwelijke vervorming of valkuil zou je bij jezelf graag wat minder zien? En bij de ander?

MINUTEN	ACTIVITEIT
01.00	Einde

Variatie: Deze oefening kan ook in een individueel en een plenair onderdeel opgesplitst worden, bijvoorbeeld met fysieke of speloefeningen tussendoor. Dit kan behulpzaam zijn om de energie en concentratie op peil te houden.

VRAGENLIJST MANNELIJKHEIDSCODERINGEN

	A	B	C

VRAGEN

A. Welke coderingen herken je bij jezelf (welke het meest?)
B. Welke coderingen roepen aversie of irritatie bij je op?
C. Welke coderingen zie je vooral bij andere mannen?

1. Een betaalde baan is voor mij het belangrijkste in mijn leven.
2. Ik ben handelings- en prestatiegericht, ik hou van competitie en wil me bewijzen en onderscheiden van anderen.
3. Ik hoor de kost te verdienen voor mijzelf en voor degenen die afhankelijk van mij zijn.
4. Ik concurreer: ik moet eigenlijk beter, sneller, sterker en efficiënter zijn dan anderen.
5. Ik ben zelfstandig, onafhankelijk en kan eigenlijk alles alleen.
6. Ik heb geen hulp nodig.
7. Ik heb mezelf onder controle, ik ben niet bang en huil niet.
8. Ik ben agressief, laat niet over mij heen lopen en weet me te beheersen, ik ben rationeel en zelfverzekerd.
9. Ik hoor degenen die van mij afhankelijk zijn te beschermen en hun problemen op te lossen.
10. Ik ben geen slachtoffer.
11. Ik ervaar intimiteit vooral via seksualiteit.

VRAGENLIJST VROUWELIJKHEIDSCODERINGEN

	A	B	C

VRAGEN

A. Welke coderingen herken je bij jezelf (welke het meest?)
B. Welke coderingen roepen aversie of irritatie bij je op?
C. Welke coderingen zie je vooral bij andere vrouwen?

1. Ik ben pas iemand als ik een partner en kinderen heb.
2. Ik hoor rekening te houden met de behoeften en wensen van anderen.
3. Ik ben primair verantwoordelijk voor de sfeer in huis, de kwaliteit van relaties, de opvoeding van kinderen en zorg voor het huishouden
4. Ik ontleen mijn identiteit vooral aan relaties met anderen.
5. Ik hoor me niet beter voor te doen of teveel te onderscheiden van anderen
6. Ik mag me niet te seksueel uitdagend gedragen, noch de andere sekse te negeren.
7. Ik mag me kwetsbaar, afhankelijk en emotioneel opstellen.
8. Ik mag hulp en steun vragen van anderen als ik problemen heb.
9. Ik hoor er aantrekkelijk uit te zien en besteed aandacht aan mijn voorkomen.
10. Ik hoor mij vooral liefdevol, aardig en vriendelijk op te stellen (agressie en boosheid horen niet bij mij).
11. Ik hoor mij niet te zelfstandig te gedragen.
12. Intimiteit een essentiële voorwaarde voor seksueel contact.

Werkvorm 8 *Informatievoorziening*

Omschrijving De vaders krijgen een aantal informatieve filmpjes te zien over het opgroeien en opvoeden van hun kind. De belangrijkste conclusies uit deze filmpjes worden samengevat. Met de vaders wordt besproken hoe ze deze informatie in hun omgang met hun zoon kunnen gebruiken.

Gebruik Tijdens de 5e training - de tweede met alleen de vaders.

Leerdoelen
- Deelnemers hebben inzicht in de fysieke en geestelijke ontwikkeling van jongens.
- Deelnemers hebben inzicht in de rol van vaders in de opvoeding.
- Deelnemers relateren deze inzichten aan zichzelf en de relatie met hun eigen zoon.

Ruimte Tafels en stoelen

Opstelling Vergaderopstelling

Nodig Laptop, beamer, luidsprekers, links naar filmpjes op internet, flapover met stiften.

Deelnemers 1 - 10

Tijdsduur 30 minuten

Uitleg vooraf Vaders hebben vaak behoefte aan informatie over het opgroeien en opvoeden van hun kinderen - en over hoe ze hiermee om moeten gaan. Deze filmpjes geven ieder een beeld van het opgroeien van jongens en/of de rol van vaders in de opvoeding. Hoewel er wordt gegeneraliseerd (jongens zijn zus, meisjes zijn zo / vaders zijn zus, moeders zijn zo) is het in de praktijk zo dat er heel veel overeenkomsten zijn tussen jongens en meisjes en tussen vaders en moeders - en heel veel onderlinge verschillen. Probeer naar de filmpjes te kijken vanuit jouw eigen situatie, vanuit jouw relatie met je zoon. Wat heb jij eraan, wat zegt het je over jou en over jullie?

Werkwijze Er wordt een filmpje gestart, dit duurt enkele minuten. Na afloop van het filmpje wordt kort geïnventariseerd wat de belangrijkste boodschap uit het filmpje was volgens de deelnemers. Schrijf dit op de flapover. Benoem eventueel zelf nog een belangrijk punt als dat gemist wordt door de deelnemers. En dan het volgende filmpje op dezelfde manier kijken en bespreken.

Nabespreking Wat neem je van deze filmpjes mee? Wat heb je geleerd waar je in de praktijk meteen een actie aan kunt verbinden? Wat ga je (anders) doen?

Variatie Niet alle filmpjes hoeven steeds bekeken te worden. Je kunt zelf bepalen welke van deze filmpjes op dit moment nuttig zijn voor de deelnemers waar je mee werkt. Eventueel kan je de filmpjes ook op andere momenten in het programma verweven.

Filmpjes
- Ouders moeten pubers steun en sturing geven (Jelle Jolles)
- Vaders hebben een andere rol in de opvoeding (Steven Pont)
- Vaders laten kinderen los zodra het kán (Martine Delfos)
- Puberbrein De Wereld Draait Door (Eveline Crone)
- Klokhuis: puberteit bij jongens

Werkvorm 9 *Vechten tegen de zee*

Omschrijving
Vader-zoon koppels bouwen samen een eiland op het strand dat het opkomend tij zo goed mogelijk moet gaan weerstaan. Uiteindelijk wint de zee.

Gebruik
Ter afsluiting van de serie workshops, als kapstok om terug en vooruit te kijken. Kan eventueel ook aan het begin, om te inventariseren hoe vader en zoon zich tot elkaar verhouden.

Leerdoelen
- Deelnemers hebben samen plezier.
- Deelnemers bouwen samen iets tastbaars.
- Deelnemers krijgen inzicht in hun onderlinge verhouding.

Ruimte
Strand

Opstelling
Naast elkaar, op gelijke afstand van de zee.

Nodig
Laarzen, scheppen, vlaggen, en laag tij aan het begin.

Deelnemers
2 - 10 koppels

Tijdsduur
180 minuten

Uitleg vooraf
Jullie gaan eilanden van zand bouwen die de zee moeten weerstaan. Het gaat erom welk eiland het langst stand houdt. Vader en zoon werken samen aan een eiland.

Werkwijze
Vader-zoonkoppels beginnen een eiland te bouwen dat het opkomend tij zo goed mogelijk moet gaan weerstaan. Trainers lopen rond, observeren, informeren af en toe naar het proces, overleg, strategie etc.

Getij is zo hoog dat de eilanden eraan overgelaten worden. Deelnemers kijken op afstand toe hoe de zee zich erover ontfermt en hoe de noeste arbeid in korte tijd ongedaan gemaakt wordt.

De eilanden zijn verdwenen, einde oefening.

Nabespreking
Hoe gaan jullie te werk? Maken jullie eerst een plan of gaan jullie gewoon aan de slag? Wie bepaalt wat er gebeurt? Hoe is de communicatie? Hoe is de samenwerking? Herkennen jullie dat uit het dagelijks leven? Wat is het resultaat? Wat zou helpen om het beter te doen? (Deze vragen kunnen veelal ook al tussendoor gesteld worden, tijdens het werk.)

Werkvorm 10 Trots op …

Omschrijving
Deelnemers benoemen op welke eigenschappen, kwaliteiten en vaardigheden van de ander ze trots zijn.

Gebruik
- Als 'oogstmoment' in een (serie) workshop(s).
- Als uithangbord, kennismaking of lokkertje op bijvoorbeeld een open dag of festival.

Leerdoelen
- Deelnemers voelen zich trots.
- Deelnemers uiten hun trots.
- Deelnemers ervaren het belang van trots.

Ruimte
Leeg, eventueel twee aparte ruimten.

Opstelling
Whiteboard of flapovers aan de kant of in het midden van de zaal; zonen aan de ene kant, vaders aan de andere kant.

Variatie
Zonen en vaders kunnen ook in twee aparte ruimten werken aan opdracht 1 en daarna bij elkaar op bezoek komen voor opdracht 2.

Nodig
- Tweezijdig whiteboard met stiften, of twee flapovers met de ruggen tegen elkaar.
- Bijpassende stiften in verschillende kleuren.
- Op het whiteboard of de flap-over staat 'Trots op vader, omdat …' aan de ene kant, en 'Trots op zoon, omdat …' aan de andere kant.
- Stickers met het woord 'Trots'.

Deelnemers
Minimaal 2, maximaal oneindig.

Tijdsduur
Minimaal 5 minuten, maximaal oneindig.

Uitleg vooraf
Deze opdracht gaat over trots. Ben je trots op jezelf? Kan je trots zijn op jezelf? En op de ander? Vaak vinden we het makkelijker aan te geven wat we niet goed vinden dan wat we wel goed vinden. De krant staat immers ook vol slecht nieuws. Juist door te benadrukken wat goed gaat, wat we in onszelf en in elkaar waarderen, geven we het goede de kans zich meer te laten zien en verder te ontwikkelen.

Variant 1
(5 minuten)
Vaders en zonen gaan samen aan de slag. Ze staan samen voor het whiteboard of de flapovers. Ze overleggen met zichzelf en met elkaar over wat ze zullen opschrijven. Vervolgens schrijven ze dit op en krijgen een 'Trots' sticker opgeplakt.

Bij deze variant is het proces dat vader en zoon als koppel met elkaar doormaken het belangrijkst.

Variant 2 (15 minuten)
Vaders en zonen worden fysiek van elkaar gescheiden, ofwel door het whiteboard of de flapovers middenin de zaal tussen hen in te zetten, ofwel door in aparte ruimten te werken.

Opdracht:
Schrijf zoveel mogelijk eigenschappen, kwaliteiten of vaardigheden van de ander op waar je trots op bent. Welke kwaliteiten bewonder je? Welk gedrag waardeer je? Waar ben je trots op? Vervolgens krijgen ze een 'Trots' sticker opgeplakt.

Vervolgens komen de zonen op bezoek bij de vaders, en lezen hen voor waar ze trots op zijn. Daarna komen de vaders op bezoek bij de zonen, en lezen hen voor waar ze trots op zijn.

Uitbreiding 1 (5 minuten)
Bekijk wat de anderen over jullie hebben opgeschreven. Laat het tot je doordringen: dit is wat positief gevonden wordt over jullie als zonen of als vaders. Bespreek met elkaar welke dingen je herkent en welke je verbazen. Geef ook aan of je iets mist, en vraag je dan af of je dat wel voldoende laat zien.

Uitbreiding 2 (5 minuten)
Bespreek als vader/zoon-koppel hoe dit voor je was. Spreek naar elkaar nog eens uit waar je trots op bent. Stel eventueel vragen als iets opheldering behoeft. Ga niet met elkaar in discussie, laat het een cadeautje zijn.

Werkvorm 11 De Knoop

Omschrijving Deelnemers vormen samen een knoop en moeten uit de knoop zien te geraken.

Gebruik Als opwarmer of energizer, om energie op te doen of kwijt te raken, of juist om dieperliggende thema's bespreekbaar te maken en uit te diepen.

Leerdoelen
- Deelnemers hebben samen plezier.
- Deelnemers kunnen samen een fysiek probleem oplossen.
- Deelnemers zijn zich bewust van hun rol in een groepsproces.

Ruimte Leeg

Opstelling Kring

Nodig Geen

Deelnemers 4 - 20

Tijdsduur 5 - 15 minuten

Uitleg vooraf We zitten allemaal wel eens in de knoop, en hoe komen we daar dan weer uit? Gaan we het alleen oplossen of doen we het samen? Zorg je voor jezelf, of vooral voor anderen? Let je op je eigen grenzen, en die van anderen? Hoe wordt er gecommuniceerd? En hoe is dat als het spannend wordt, bijvoorbeeld in een wedstrijd?

Werkwijze De deelnemers staan dicht op elkaar in een kring, zodat ze de vingertoppen van degene tegenover hen kunnen raken. Bij een grote groep moeten deelnemers een kwartslag draaien zodat ze met de schouders naar het midden staan.

Deelnemers doen hun ogen dicht en strekken hun armen uit naar de andere kant van de kring. Daar pakt elke hand een hand van iemand anders. Zo ontstaat de knoop.

Nu is de opdracht:
zorg dat jullie uit de knoop raken. Maar let op: je mag de hand die je vast hebt niet meer loslaten!

Variatie Verdeel de deelnemers in twee groepen, bijvoorbeeld een groep vader en een groep zonen. Laat de groepen tegelijk beginnen en maak er een wedstrijd van. Welke groep is het eerst uit de knoop?

Nabespreking Langer of korter, al naar gelang de bedoeling met deze oefening.

Plenair, in de verschillende groepen, en/of in tweetallen - of een combinatie hiervan.

Gebruik de vragen die bij de uitleg vooraf al gesteld zijn. Sommigen zullen deze in de oefening hebben meegenomen, anderen zijn het direct weer vergeten. Herkennen ze dat uit hun dagelijks leven?

Werkvorm 12 Filmfragmenten

Omschrijving Om een gesprek aan te zwengelen over de rol van vaders bekijkt de groep tijdens elke workshop een filmfragment of videoclip. Het vader/zoonthema zit in veel films en is ook in allerlei muziek terug te vinden.

Gebruik Om een gesprek aan te zwengelen

Leerdoelen
- Deelnemers reflecteren op een aspect van vader-zoonrelaties.
- Deelnemers vormen een mening over vader-zoonrelaties.
- Deelnemers verwoorden hun mening over vader-zoonrelaties.

Ruimte Lokaal/zaal

Opstelling Zitten in kring of theateropstelling

Nodig Filmfragment + apparatuur om het af te spelen

Deelnemers 10 - 15

Tijdsduur 5 - 15 minuten

Uitleg vooraf We gaan een stukje uit een film kijken. De film heet (naam film), wie kent deze film al? Let goed op wat er gebeurt, het gaat over vaders en zonen.

Werkwijze Uitleg vooraf, vertoning fragment, nabespreking,

Nabespreking
- Wat hebben jullie gezien?
- Wat heeft dit te maken met vaders en zonen?
- Herken je dit in je eigen leven?
- Wat heb je ervan geleerd?

Eventueel In welke films gaat het nog meer over vaders en zonen? (De antwoorden op deze vraag kunnen gebruikt worden voor het vinden van nieuwe interessante filmfragmenten.)

Fragmenten
- Finding Nemo
- Accidental Hero
- Freedom Writers
- Star Wars
- Oorlogswinter
- Billy the Kid
- A Bronx tale
- Videoclip: 'Me boy' van Yes-R, Ali B, Lange Frans
- Videoclip: 'Slaap' van The Opposites

Voorbeeld Accidental Hero. In de film speelt Dustin Hoffman een vader die niet helemaal op het rechte pad zit. Wat hij wel doet is 54 mensen redden wanneer een vliegtuig neerstort. Hij neemt hier echter nooit de credits voor omdat hij die aandacht niet wil. Die gebeurtenis heeft er alleen wel voor gezorgd dat hij te laat was om zijn zoontje op te halen bij zijn vrouw (ze hebben ruzie en wonen niet meer bij elkaar). Nu moet hij de gevangenis in (hij noemt het een zakenreis) maar hij wil zijn zoontje nog even spreken voordat dat gebeurt.

Werkvorm 13 Ga staan als je ...

Omschrijving Kennismakingsoefening waarmee je elke week begint om de groep in beweging te krijgen. Hierin zit steeds een opbouw van relatief veilig naar spannend.

Gebruik Als kennismaking en eerste verkenning van inhoudelijke thema's

Leerdoelen
- Deelnemers laten iets van zichzelf zien.
- Deelnemers zien iets van elkaar.
- Deelnemers wennen aan de inhoudelijke thema's.
- Deelnemers komen in beweging.

Ruimte Leeg

Opstelling Zitten in kring

Nodig Stoelen

Deelnemers 10 - 20

Tijdsduur 5 minuten

Uitleg vooraf Om elkaar te leren kennen beginnen we met een aantal stellingen. Als de stelling op jou van toepassing is sta je op. Als de stelling voor jou niet van toepassing is blijf je zitten. Nadat we even hebben rondgekeken wie er is gaan staan en wie is blijven zitten, gaat iedereen weer zitten en komt er een volgende stelling.

Stellingen Ga staan als je…

... vandaag hebt ontbeten
... vanmorgen nat geregend bent
... afgelopen weekend uit geweest bent
... komend weekend uit gaat
... afgelopen week contact hebt gehad met je vader
... je al eerder bij ToffeZonenToffeVaders was
... je niet bij je vader woont
... je een stiefvader hebt (mannelijk voorbeeld)
... je op je vader lijkt
... je een goede eigenschap van je vader kan noemen
... je vader een echte man is
... je zelf een echte man wilt zijn
... deze week gesport hebt
... 15 jaar of ouder bent
... rijk wilt worden
... vanmorgen nat bent geworden
... weleens (on)aardig bent
... later kinderen wilt
... je een oudere broer hebt
... je weleens ruzie hebt
... er dingen zijn waarover je met niemand praat
... zin hebt in nog een spelletje
... zin hebt in TrotseZonenTrotseVaders

Variatie Vraag de deelnemers zelf een stelling in te brengen.

Werkvorm 14 Een echte man moet ...

Omschrijving

Deelnemers beoordelen en bespreken uitspraken over mannelijkheid

Gebruik

Ofwel als invuloefening die later (plenair) besproken kan worden, ofwel als fysieke oefening die tijdens de oefening meteen besproken wordt.

Leerdoelen

- Deelnemers zijn zich bewust van hun normen en waarden t.a.v. mannelijkheid.
- Deelnemers spreken hun normen en waarden t.a.v. mannelijkheid uit.
- Deelnemers leren dat er verschillende normen en waarden t.a.v. mannelijkheid zijn.
- Deelnemers zijn zich bewust dat normen en waarden t.a.v. mannelijkheid veranderlijk kunnen zijn.

Ruimte

Ofwel tafels en stoelen,
ofwel een lege ruimte

Opstelling

Vergaderopstelling of alle deelnemers beginnen aan één kant van de zaal

Nodig

- Invulformulieren en pennen.
- Tape om verschillende beoordelingsniveaus op de vloer aan te geven.
- Flapover met stiften.

Deelnemers

1 - 20

Tijdsduur

30 minuten

Uitleg vooraf

We hebben allemaal ideeën over wat een echte man is of moet zijn, wat hij wel of niet mag en moet doen, hoe hij zich wel of niet moet gedragen. In deze oefening krijg je een aantal stellingen voorgelegd waarover je je mening mag geven.

Als invuloefening: geef op het formulier aan in hoeverre je het met de stelling eens bent door het betreffende vakje in te kleuren. Bespreek de antwoorden plenair, vraag om toelichting en maak dit ook persoonlijk: ben jij zo'n echte man? Hoe belangrijk is dat?

Als fysieke oefening: je begint aan de kant van de zaal die staat voor 'helemaal niet met de stelling eens' en aan de overkant sta je voor 'helemaal wel mee eens'. In het midden is neutraal. In de gebieden hiertussen kan je je eigen genuanceerde positie innemen. Wanneer de stelling is voorgelezen loop je naar het punt in de zaal dat uitdrukt wat jij van deze stelling vindt.

Variatie

Je kunt deelnemers ook aan de kant laten beginnen die staat voor 'helemaal met de stelling eens' als je denkt dat dat helpt hen meer in beweging te krijgen.

Natuurlijk is met en op deze lijst te variëren; niet alle stellingen zijn voor iedereen even relevant, als fysieke oefening kan het zo wel lang duren. En misschien komen er vanuit de deelnemers wel stellingen die bruikbaar zijn. Daar kan je eventueel naar vragen.

Het is mooi om bij de verschillende posities naar de motivatie te vragen, zo ontstaat een gesprek tussen de deelnemers en regelmatig ook tussen vaders en zonen. Het is voor deelnemers ook toegestaan om van gedachten te veranderen als daar in zo'n gesprek aanleiding voor ontstaat.

Stellingen

Een echte man moet:	**Helemaal niet**		**Neutraal**		**Helemaal wel**
Sterk zijn	0	0	0	0	0
Aardig zijn	0	0	0	0	0
Niet bang zijn	0	0	0	0	0
Vader worden	0	0	0	0	0
Geld verdienen	0	0	0	0	0
Goed kunnen nadenken	0	0	0	0	0
Behulpzaam zijn	0	0	0	0	0
Lief zijn	0	0	0	0	0
Hulp vragen als dat nodig is	0	0	0	0	0
Eerlijk zijn	0	0	0	0	0
Spullen uitlenen	0	0	0	0	0
Voor zijn familie zorgen	0	0	0	0	0
Eten koken	0	0	0	0	0
Hard zijn	0	0	0	0	0
Goede opleiding volgen	0	0	0	0	0
Rustig zijn	0	0	0	0	0
Niet in de gevangenis komen	0	0	0	0	0
Vechten	0	0	0	0	0
Anderen helpen	0	0	0	0	0
Autorijden	0	0	0	0	0
Afwassen	0	0	0	0	0
Luiers verschonen	0	0	0	0	0
Serieus zijn	0	0	0	0	0
Opa worden	0	0	0	0	0
Vrienden hebben	0	0	0	0	0
Sportief zijn	0	0	0	0	0
Gewelddadig zijn	0	0	0	0	0
Een goede vriend zijn	0	0	0	0	0
Betrouwbaar zijn	0	0	0	0	0
Gelovig zijn	0	0	0	0	0
Zacht zijn	0	0	0	0	0
Stoer zijn	0	0	0	0	0
Grappig zijn	0	0	0	0	0
Stil zijn	0	0	0	0	0
Gespierd zijn	0	0	0	0	0
Boodschappen doen	0	0	0	0	0
Rijk zijn	0	0	0	0	0
Klussen in huis	0	0	0	0	0
Huiswerk maken	0	0	0	0	0
Trots zijn	0	0	0	0	0
Nieuwsgierig zijn	0	0	0	0	0
Zichzelf zijn	0	0	0	0	0
Helpen met huiswerk	0	0	0	0	0
Zichzelf verdedigen	0	0	0	0	0
Voor zichzelf opkomen	0	0	0	0	0
Bidden	0	0	0	0	0
De baas zijn	0	0	0	0	0

Stellingen

Een echte man moet:	**Helemaal niet**		**Neutraal**		**Helemaal wel**
Meisjes versieren	0	0	0	0	0
Mediteren	0	0	0	0	0
Sporten	0	0	0	0	0
Winnen	0	0	0	0	0
Veel seks hebben	0	0	0	0	0
Zelfbeheersing hebben	0	0	0	0	0
Slim zijn	0	0	0	0	0
Kunnen verliezen	0	0	0	0	0
Zijn eer verdedigen	0	0	0	0	0
Boodschappe doen	0	0	0	0	0

Werkvorm 15 Pushing Hands

Omschrijving Deelnemers helpen elkaar in balans te blijven door te proberen elkaar uit balans te duwen

Gebruik Bijvoorbeeld als kennismakingsoefening, als krachtmeting, als vorm van stoeien, als non-verbale communicatieoefening

Leerdoelen
- Deelnemers staan stevig in hun schoenen.
- Deelnemers kennen hun kracht en hun valkuilen.
- Deelnemers hebben plezier.
- Deelnemers helpen elkaar.

Ruimte Leeg

Opstelling In tweetallen tegenover elkaar

Nodig Geen

Deelnemers 2 - 20

Tijdsduur 10 - 30 minuten

Uitleg vooraf In deze oefening gaat het over zelf stevig blijven staan terwijl je probeert de ander uit balans te duwen. Onderzoek bij jezelf en de ander wat werkt.

Sta tegenover elkaar. Houd je handen voor je met de palm naar voren. Zorg dat je stevig staat. Nu probeer je de ander uit balans te duwen door met een stoot tegen de handen van de ander te duwen. Probeer daarbij zelf in balans te blijven. Wacht niet op je beurt, je hebt de beurt wanneer je wilt. Als je je voet moet verzetten of op iets of iemand moet leunen, heeft de ander gewonnen. Je eigen handen wegtrekken mag- dan kan de ander zichzelf uit balans duwen. Probeer te ontdekken wat werkt om in balans te blijven.

Laat deelnemers in een groep steeds na een tijdje wisselen van partner, zodat ze verschillende ervaringen opdoen.

Conclusie: bij jezelf blijven en niet te graag willen winnen helpt om in balans te blijven.

Variatie Deze oefening verloopt vrijwel hetzelfde als de vorige, alleen houden de handpalmen van de deelnemers steeds contact met elkaar. Het gaat er nog steeds om de ander uit balans te brengen, hierbij moet je nu subtieler te werk gaan. Door goed te voelen hoe de ander staat kom je erachter waar zijn balans is en hoe je hem daaruit kan krijgen. Vergeet ondertussen niet stevig op eigen benen te blijven staan. Wanneer je dat duidelijk niet doet kan de ander zijn handen wegtrekken zodat jij uit balans raakt.

Bespreking Wat werkt? Wat helpt je om de ander uit balans te krijgen? En wat helpt je om zelf in balans te blijven? Waar ligt je focus? Waar zet je je voor in?

Het kan heel behulpzaam zijn deze bespreking al halverwege de oefening een keer te doen met de vraag aan de deelnemers om elkaar tips te geven.

Overige werkvormen (niet uitgewerkt)

Fysieke oefeningen

- Maak een beweging en zeg je naam erbij; allen herhalen dit. (5 minuten)
- Zonder praten rondlopen op muziek, muziek uit = freeze, dan oogcontact met anderen, dan fysieke begroeting en ontmoeting, dan pushing hands. (20-30 minuten)
- Rondlopen in stilte, elkaar ontmoeten als verschillende personages (vriend/klasgenoot, broer, zus, leraar, moeder, vader). (5 minuten)
- Plastic bordjes draaien op een stokje. (15 minuten)
- In tweetallen: zet de ander neer als een (stand)beeld van je vader. 10 minuten)
- Geef iedereen hier een hand, en zeg erbij 'Leuk dat je er bent!' (1 minuut)

Reflecties

- Zoek een ansichtkaart uit die iets zegt over je vader of zoon. Presenteer de ansichtkaart aan de groep. (10 minuten)
- Vader en zoon maken een tekening van elkaar (10-15 minuten) en presenteren deze aan de groep. (10 minuten)
- Whiteboard in het midden, vaders aan de ene kant, zonen aan de andere. Schrijf op het whiteboard welke eigenschap je van je vader/zoon positief vindt, waar ben je trots op? Whiteboard omgedraaid; wat herken je van jezelf? Welke genoemde kwaliteiten heb je? Uitwisselen in tweetallen; wat heeft je vader/zoon over je opgeschreven? Hoe is dat voor je? (20-30 minuten)
- Teken een stamboom van je gezin. (15 minuten)
- Invuloefening: 'Wie is een belangrijke man in je leven? Waarom?' (5 minuten)
- Maak een tekening (of houd een korte presentatie) over je vader en over wat hij voor je betekent. (1 - 15 minuten)

Evaluatieformulier vader

Welk cijfer geef je de bijeenkomsten over vaders en zonen?
Omcirkel je keuze: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 – 10
Welke reden kan je daarbij aangeven?

Wat vond je het leukst?

Welke reden kan je daarbij aangeven?

Wat vond je het minst leuk?

Welke reden kan je daarbij aangeven?

Wat heb je geleerd?

Wat heb je gemist?

Wat geef je je zoon voor cijfer?
Omcirkel je keuze: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
Welke reden kan je daarbij aangeven?

Wat geef je jullie relatie voor cijfer?
Omcirkel je keuze: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
Welke reden kan je daarbij aangeven?

Heb je het gevoel dat jullie relatie verbeterd is door deelname aan deze bijeenkomsten?
Ja / Nee (doorhalen wat niet van toepassing is)
Welke reden kan je daarbij aangeven?

Heb je het gevoel dat je zoon veranderd is door deelname aan deze bijeenkomsten?
Ja / Nee (doorhalen wat niet van toepassing is)
Welke reden kan je daarbij aangeven?

Heb je het gevoel dat je zelf veranderd bent door deelname aan deze bijeenkomsten?
Ja / Nee (doorhalen wat niet van toepassing is)
Welke reden kan je daarbij aangeven?

Wat zijn jouw positieve eigenschappen?

Wat zijn de positieve eigenschappen van je zoon?

Hoe groot is de kans dat je iemand zou aanraden om hieraan mee te doen?
Omcirkel je keuze: (Niet) 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 (Wel)
Welke reden kan je daarbij aangeven?

Welke tip geef je ons voor de volgende serie met vaders en zonen?

Evaluatieformulier zoon

Welk cijfer geef je de bijeenkomsten over vaders en zonen?
Omcirkel je keuze: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 – 10
Welke reden kan je daarbij aangeven?

Wat vond je het leukst?

Welke reden kan je daarbij aangeven?

Wat vond je het minst leuk?

Welke reden kan je daarbij aangeven?

Wat heb je geleerd?

Wat heb je gemist?

Wat geef je je zoon voor cijfer?
Omcirkel je keuze: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
Welke reden kan je daarbij aangeven?

Wat geef je jullie relatie voor cijfer?
Omcirkel je keuze: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
Welke reden kan je daarbij aangeven?

Heb je het gevoel dat jullie relatie verbeterd is door deelname aan deze bijeenkomsten?
Ja / Nee (doorhalen wat niet van toepassing is)
Welke reden kan je daarbij aangeven?

Heb je het gevoel dat je vader veranderd is door deelname aan deze bijeenkomsten?
Ja / Nee (doorhalen wat niet van toepassing is)
Welke reden kan je daarbij aangeven?

Heb je het gevoel dat je zelf veranderd bent door deelname aan deze bijeenkomsten?
Ja / Nee (doorhalen wat niet van toepassing is)
Welke reden kan je daarbij aangeven?

Wat zijn jouw positieve eigenschappen?

Wat zijn de positieve eigenschappen van je vader?

Hoe groot is de kans dat je iemand zou aanraden om hieraan mee te doen?
Omcirkel je keuze: (Niet) 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 (Wel)
Welke reden kan je daarbij aangeven?

Welke tip geef je ons voor de volgende serie met vaders en zonen?

"Trotse Zoon en Trotse Vader
Vader en Zoon, maak jezelf bewust van elkaar,
Zoon en Vader, zoek altijd naar een verbinding met elkaar,
Vader en Zoon, wil altijd verbonden zijn met elkaar,
Zoon en Vader, zie steeds verbinding met elkaar,
Vader en Zoon, de verbinding kan verbroken zijn met elkaar,
Zoon en Vader, kom altijd tot verbonden zijn met elkaar,
Vader en Zoon, staat nimmer los van elkaar,
Zoon en Vader, eeuwig verbondenheid met elkaar,
Vader en zoon, trotseer elkaar"

(Michel van Pomeren, mede-ontwikkelaar en uitvoerder TrotseZonenTrotseVaders bij Cardea)

De methodiek TrotseZonenTrotseVaders is in 2011 ontwikkeld door Jens van Tricht in samenwerking met Stichting P=P en met financiering van het Oranje Fonds.

Jens van Tricht
Gender & Masculinity Expert

P=P
Personal Political

Oranje Fonds

Deze publicatie is tot stand gekomen in nauwe samenwerking met Cardea Jeugdzorg en Movisie, en met financiering van ZonMW.

Movisie
kennis en aanpak van sociale vraagstukken

cardea

Dit project wordt mogelijk gemaakt door:

ZonMw