

Priscilla Docter-Agteres

Supermam



WERKBOEK voor moederkringen

Priscilla Docter-Agteres

Supermam

WERKBOEK voor moederkringen

UITGEVERIJ KOK - UTRECHT

© 2018 Uitgeverij Kok

Postbus 13288, 3507 LG Utrecht

www.kok.nl

Omslagontwerp en binnenwerk: Flashworks.nl

Foto omslag en foto's bij interview: Reint Bergman

Interview: Petra Kruijt

ISBN 978 90 435 3001 9

NUR 707

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Inhoud

VOORWOORD	7
INLEIDING	8
THEMA 1: Schuldgevoelens	10
THEMA 2: Gods Woord inprenten	16
THEMA 3: Jij bent geliefd	22
THEMA 4: Woorden	28
THEMA 5: Grenzen	34
THEMA 6: Individuele aandacht	40
THEMA 7: Gebed	48
BIJBELS GEBED VOOR MIJN KIND(EREN)	56
THEMA 8: Vaderliefde	58
INTERVIEW	64
THEMA 9: Moederliefde	68
THEMA 10: Rust	76
TIPS	82
KRINGGESPREK	88



Voorwoord

We denken dat moeders nooit ziek mogen zijn en dat ze alles moeten kunnen. Van een bestuurbare auto repareren tot het stoppen van versleten sokken. Tussendoor werken we en vliegen we van hot naar her voor de kinderen. Daarbij zorgen we voor het avondeten, dat het huis spik & span is en zo kan ik nog wel even doorgaan. Vandaar de naam SUPERMAM, want dat ben JIJ! Ondanks al je tekortkomingen doe je zo keihard je best! Ook al gaat het niet perfect of wordt een probleem niet meteen opgelost. Jij zet je schouders eronder en je gaat door. De meeste onderdelen en thema's in de opvoeding hebben tijd en de hulp van anderen nodig. En zo is het idee voor moederkringen ontstaan. Samen met een andere moeder zag ik een grote behoefte ontstaan onder moeders. De behoefte om met andere moeders ervaringen uit te wisselen over de opvoeding. Alleen al over de opvoeding praten geeft verlichting en herkenning. 'It takes a village to raise a child' is een oud Afrikaans gezegde. Met andere woorden: we hebben elkaar nodig in de opvoeding van onze kinderen. In deze maatschappij staan we er min of meer alleen voor. We leven geïsoleerd en zijn druk. We zien moeders vluchtig op het schoolplein of in de supermarkt en denken dat het bij hen perfect gaat. Totdat je met elkaar in gesprek komt. Op de bladzijden die volgen leg ik uit wat een moederkring inhoudt en hoe je daar het beste vorm aan kunt geven. Dit boek bevat 10 thema's die elk beginnen met een stukje uit mijn dagboek *Jouw tijd met God*. Veel plezier met dit werkboek. Ik hoop dat het je inspireert in je moeder zijn.

Lieve groet, *Priscilla*



Inleiding

Lieve moeder,

Je hebt het werkboek voor de moederkringen in handen. Tof dat je hiermee van start gaat! God wil niet dat we het opvoeden alleen doen. Hij zei Zelf: het is niet goed dat de mens alleen zij (Genesis 2:18) en Hij schiep Eva voor Adam. Zo geeft Hij ons als moeders ook aan elkaar.

Dit werkboek bevat onder andere thema's om aan de moederkringen een gestructureerde invulling te geven.

De moederkring

Een moederkring helpt je elkaar op te bouwen, te versterken en aan te moedigen. Je staat er niet alleen voor. We hebben allemaal zo onze worstelingen en meevallers in de opvoeding.

Een moederkring kun je zo groot maken en zo klein houden als je zelf wilt. Sommige moeders kiezen ervoor om de kinderen in dezelfde leeftijdscategorie te hebben, anderen kiezen weer voor verschillende leeftijdscategorieën.

Een moederkring kan gewoon bij iemand thuis plaatsvinden.

Jullie komen één keer per maand samen. Tien keer per jaar. De maanden juli en augustus kun je dus lekker vakantie houden. We zijn al druk genoeg toch?!

Je plant een geschikte datum (bijvoorbeeld altijd de eerste vrijdagochtend of maandagavond van de maand, is gemakkelijk te onthouden), zodat iedereen elke keer aanwezig kan zijn. Dit wekt vertrouwen en is belangrijk voor het verloop en de inhoud van de moederkringen.

De meerwaarde van het deelnemen aan een moederkring is niet alleen gezellig en helpend maar je bidt ook met en voor elkaar. Want onderschat de kracht van het gezamenlijk gebed niet! Onze Hemelse Vader heeft jou moeder gemaakt en dit kind/deze kinderen aan jou toevertrouwd. Wat een grote zegen. Hij zal jou dan ook geven wat je nodig hebt, daar mag je op vertrouwen.

Zoals aangegeven in het voorwoord begint ieder thema met een stukje uit het dagboek *Jouw tijd met God*. Je deelt de antwoorden op de vragen met elkaar, doet de opdracht en bidt samen (mijn gebed is een suggestie). Een moederkring hoeft maar twee uurtjes of zelfs minder van je kostbare tijd te kosten. Alles wat gedeeld wordt op de moederkring blijft daar. Zo creëer je een sfeer van vertrouwen, oprechtheid, openheid en veiligheid. Het zou mooi zijn als alle moeders zich voorbereiden door het stukje en de vragen over het betreffende thema van tevoren te lezen en de vragen te beantwoorden, dat maakt de moederkring extra effectief!

Een gezamenlijke moederkring-app is handig. Ook voor bemoedigingen tussendoor.

Mocht je als organisatie, vereniging of kerk een aantal moederkringen opzetten dan stel ik voor één keer in de zes maanden een gezamenlijke moederkring-ochtend of -avond te houden waarin je als kringen elkaar ontmoet, samen zingt, praat en iemand uitnodigt die een lezing/Bijbelstudie houdt over het moederschap. Iedere kring heeft een aanspreekpunt waarmee je dan contact kunt houden.

Ik wens jou een waardevolle tijd toe in het samen delen en het samen groeien in het moederschap!

Lieve groet, *Priscilla*

THEMA 1

Schuldgevoelens

‘Daarom verlangt de Heere ernaar u genadig te zijn, en daarom zal Hij Zich verheffen en Zich over u ontfermen, want de Heere is een God van recht; welzalig allen die op Hem wachten.’

Jesaja 30:18

Schuldgevoelens. We worden ermee overstelpt. Voelen we ons nog niet schuldig, dan zorgt de buurvrouw er wel voor. Moeders krijgen de schuld van alle rottigheid. Zelfs al hebben ze, hoe je het ook wendt of keert, liefde en toewijding gegeven tot het hun oren uitkwam, er staat altijd wel iemand klaar om je fouten aan te wijzen. Hetzij een gebrekkige zindelijkheidstraining, of gebrek aan discipline, moeders zijn te gemakkelijk of te dominant en controleren te veel. Ze hebben hun kinderen hun aanwezigheid onthouden door te gaan werken, of hen verwend en verveeld door thuis te zijn. Het is moeilijk om dit soort druk te verwerken en om aan ieders verlangen te voldoen. Volg je eigen intuïtie en zie op de Maker van je kinderen. Jij weet wat hij of zij nodig heeft. En de Heere God kent je kind zelfs nog beter. Hij is hun maker. Soms doe je het niet goed, soms wel. We zijn niet volmaakt, dus laat jezelf toe fouten te maken en leer van ze. Ik las eens de volgende woorden van een oudere vrouw: Ga niet met alle eer strijken en neem niet alle schuld op je. Twee dingen die we zouden moeten onthouden om te kunnen blijven genieten van het moederschap. Neem de tijd om vandaag te genieten, lieve moeder. Weg met de schuldgevoelens! Hij heeft je deze kinderen toevertrouwd. En Hij ziet je zitten. Punt.

(Dag 48 - Jouw tijd met God)

VRAGEN:

Worstel jij ook wel eens met schuldgevoelens? Zo ja, op welk vlak?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat vind jij lastig in het moederschap? Wat valt je mee of tegen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Schuldgevoelens

Hoe zou jij jezelf omschrijven als moeder? (tevreden, chaotisch, blij, gestrest etc.)

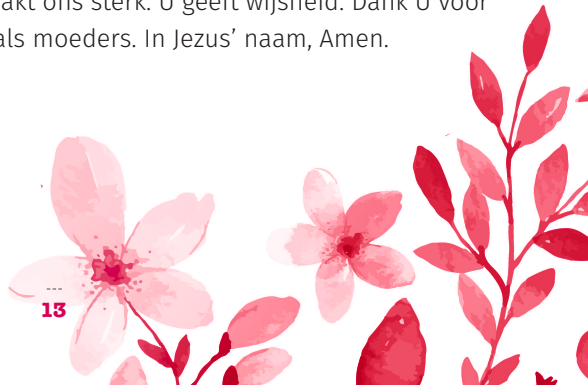
Wat heb je de afgelopen tijd geleerd en waar ben je dankbaar voor?

OPDRACHT:

Wat geeft jou vreugde in jouw moederschap? Schrijf op wat je deze maand wil en denkt te kunnen realiseren!

GEBED:

Lieve Heer Jezus, wat geweldig om te mogen weten dat U het met ons, moeders, ziet zitten! U weet in welke fase wij ons bevinden. U weet waar we goed en waar we minder goed in zijn. U weet hoe wij ons op dit moment voelen. Wilt U ons helpen de schuldgevoelens en gevoelens van minderwaardigheid te verwerpen als zij de kop opsteken? Leer ons om in onze zwakheid op U te zien. U maakt ons bekwaam. U maakt ons sterk. U geeft wijsheid. Dank U voor Uw grote hulp en liefde voor ons als moeders. In Jezus' naam, Amen.





Een
moeder
hoort ook
wat een
kind **niet**
zegt



Handwriting practice lines consisting of 15 horizontal dotted lines, spaced evenly down the page for writing practice.

THEMA 2

Gods woord inprenten

‘Luister, Israël: de HEER, onze God, de HEER is de enige! Heb daarom de HEER, uw God, lief met hart en ziel en met inzet van al uw krachten. Houd de geboden die ik u vandaag opleg steeds in gedachten. Prent ze uw kinderen in en spreek er steeds over, thuis en onderweg, als u naar bed gaat en als u opstaat.’

Deuteronomium 6:4-7 (NBV)

Het Woord van God inprenten betekent eigenlijk tatoeëren. Laat je een tattoo zetten, dan draag je die je hele leven met je mee. Je kinderen het Woord van God leren, zal altijd getatoeëerd in hun binnenste blijven. Hoe gaaf is dat?! Je doet dus niet zomaar iets. Ook al voelt het soms zo. Wat jij doet is van eeuwigheidswaarde! Begin dus vandaag. Hang Bijbelteksten op die je je kinderen wilt leren. Het is van waarde voor ieder gezinslid! Ik heb er zelf ook heel veel baat bij. 😊

Mijn dochter is de laatste tijd 's nachts bang, dus ik heb Psalm 91:1: 'Wie in de schuilplaats van de Allerhoogste is gezeten overnacht in de schaduw van de Almachtige' groot uitgeschreven en opgehangen op de koelkast. Als we nu ontbijten, leren we deze tekst uit ons hoofd. Zo vang je twee vliegen in één klap. Mijn dochter is niet meer bang en ons hele gezin kent deze tekst uit het hoofd.

(Dag 19 - Jouw tijd met God)

VRAGEN:

Vind je dat er voldoende tijd en ruimte voor de Bijbel is, of zou je er meer tijd voor willen nemen? Zo ja, op welke manier zou je dat willen doen?

Hoe deden je ouders dit? Heeft dit invloed op hoe jij dit nu doet?



Leer je je kind(eren) ook Bijbelteksten aan? Zo ja, op welke manieren?

Neem jij ook tijd om de Bijbel te lezen? Zo ja, op welke manier doe je dat?

OPDRACHT:

Als je het voornemen hebt om meer uit de Bijbel te lezen, vertel elkaar dan wat je voornemen hierin is. Hoe laat en wanneer? Zo kun je het beter volhouden als je weet dat anderen 'meekijken'. 😊 ★

GEBED:

Lieve Heer Jezus, wilt U ons helpen om tijd te vinden en te maken om onze kinderen vanuit Uw Woord te onderwijzen. Wij willen onze kinderen meegeven wat Uw Woord zegt in plaats van wat de wereld ze wijsmaakt. Dank U voor Uw machtige Woord, de Bijbel. Het is zo rijk en zit vol kostbare schatten die wij als gezin mogen gaan ontdekken! Dank U daarvoor. Dit bidden wij U in Jezus' naam, Amen.





Mijn
Papa
kan alles
maar mijn
Mama doet
alles



Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. There are 15 such sets of lines arranged vertically down the page.

Priscilla Docter, zelf moeder van vijf kinderen, ziet een hulpvraag groeien onder moeders. De vraag om met andere moeders ervaringen uit te wisselen over de opvoeding. Om dit te faciliteren organiseert Priscilla moederkringen. In een jaarprogramma komen de moeders 10 keer samen om elkaar te bemoedigen en te inspireren. Priscilla heeft hiervoor een werkboek samengesteld waarin 10 uiteenlopende thema's worden behandeld zoals schuldgevoelens, individuele aandacht, grenzen, communicatie en rust, gebed.

Dit werkboek met inspirerende teksten, vragen, opdrachten en gebeden geeft structuur en stimulans aan moeders die praten en ervaringen uitwisselen over hun moeder zijn. In een interview spreken Priscilla Docter-Agteres en haar moeder Jeanne Agteres over hun ervaringen als moeder, een openhartig gesprek dat herkenning zal oproepen.

Priscilla Docter is de oprichter van het netwerk Supermam moederkringen, volgt een Bijbelschool, blogt en houdt lezingen. In 2018 verscheen haar eerste boek *Jouw tijd met God*, een dagboek voor moeders.

KOK

ISBN 978 90 435 3001 9 NUR 707



9 789043 530019