VaderKracht Centraal, nr. 6 Oktober 2022

Versie 26-10-2022



**© Bob de Raadt Freelance Contextueel Maatschappelijk Werker – Methodisch Ouderbegeleider – Pastoraal counselor - lid Connect2Grow > Connect2Fathers/Fathers4Fathers – Auteur/boekenrecensent – Assistent onderzoek Verloskunde-Gynaecologie Erasmus MC Sophia – Gastdocent Erasmus MC Academie - ROTTERDAM.** [**www.bobderaadt.nl**](http://www.bobderaadt.nl)

@ [bobderaadt@live.nl](mailto:bobderaadt@live.nl)

Ook op: LinkedIn – Instagram – You Tube: <https://youtu.be/y9WX_gspePw>

+ https://www.youtube.com/channel/UC1XmtqO6KlofGRFNGlqNakQ

### Inhoudsopgave:

* Agenda (pag. 2)
* Publicaties (pag. 2)
* Berichten – informatie (pag. 3)
* Blog van Wim de Jong (22-10-2022): Mannen hebben mannen nodig (pag. 7).
* VaderGids-avond 24-10-2022; persbericht (pag. 8)
* ‘Kinderwens – (moeilijk) zwanger worden – (toch) kind krijgen – dankbare doop’; een persoonlijk verhaal van ouders (pag. 9).
* <https://www.cgmv.nl/blog/echte-vaders-gezocht> - Corrie Kole (pag. 11).
* God de Vader: Bijbelstudies (pag. 12).
* <https://www.cgmv.nl/blog/na-je-pensioen> Free time, blog – Bob de Raadt (pag. 13).
* Conteksten en inspiraties bij het thema: ‘5 broden en de schijf van 5 m.b.t. vaderschap’; VaderGids-avond 24-10-2022 (pag. 14–25).

### Agenda:

* 24-10-2022: Groot Nieuws Radio – Programma ‘Brandstof’, met Ben Ketting, 10.30-12.00 uur > interview met Corrie Kole en Bob de Raadt, over het thema ‘vaderschap’.

\*Uitzending gemist: Groot Nieuws Radio – Brandstof –24 okt. 2022: - <https://www.grootnieuwsradio.nl/programma/brandstof/> - of <https://ssl.streampartner.nl/?usertoken=onda461d2f9e8028ec&itemtoken=ef2b925cf792eb7e&comments=disable&image=https://www.grootnieuwsradio.nl/wp-content/uploads/2020/09/Progb_Brandstof-1024x522.jpg>

* 24 oktober 2022: VaderGids-avond – De Ark – Gorinchem, inloop om 19.45 uur; aanvang 20.00 uur. Livestream: <https://youtu.be/jqXG_9K_GRE>
* 27 okt. 2022: **Nieuw programma**

Vanuit Hartelijk-Verbonden wordt een programma aangeboden voor echtparen/partners die als echtgenoten na willen denken over hun ouderschap: hun moeder-zijn en hun vader-zijn. Over hun ontwikkeling als echtpaar en als ouders, hun bloei en groei in moeder-zijn en vader-zijn, over belemmeringen en ‘goede-ouder’-ervaringen, over ‘Daddycation’, over patronen en stagnaties, over leerpunten en herstelwerk, betrokkenheid en toewijding. Het aantal bijeenkomsten is een drieslag -afhankelijk van de behoefte en de ontwikkeling- 1 à 3 avonden. Info: <https://www.hartelijkverbonden.nl/blog/toegewijd-struikelen-echte-vaders-gezocht/> Contact: [**info@hartelijkverbonden.nl**](mailto:info@hartelijkverbonden.nl)

**Publicaties:**

* <https://www.youtube.com/watch?v=cHyU_SuycxQ>: een prediker vertelt over zijn relatie met zijn vader en zijn de relatie met God, de Vader. Een mooi persoonlijk verhaal. Ook te zien op: <https://www.youtube.com/channel/UC1XmtqO6KlofGRFNGlqNakQ>
* Zie op: [www.bobderaadt.nl](http://www.bobderaadt.nl) > nieuwe publicaties
* <https://www.cgmv.nl/blog/echte-vaders-gezocht> Toegewijd struikelen - Corrie Kole (blog), gepubliceerd op 18-10-2022.
* [https://youtu.be/jqXG\_9K\_GRE - VaderGids-avond 24-10-2022](https://youtu.be/jqXG_9K_GRE%20-%20VaderGids-avond%2024-10-2022), videoregistratie.
* <https://www.cgmv.nl/blog/na-je-pensioen> : Free time, door Bob de Raadt, gepubliceerd op 19-10-2022.
* Groot Nieuws Radio – Brandstof – 24 okt. 2022: Interview met Bob de Raadt en Corrie Kole over het thema ‘vaderschap’. <https://ssl.streampartner.nl/?usertoken=onda461d2f9e8028ec&itemtoken=ef2b925cf792eb7e&comments=disable&image=https://www.grootnieuwsradio.nl/wp-content/uploads/2020/09/Progb_Brandstof-1024x522.jpg>
* <https://www.youtube.com/channel/UC1XmtqO6KlofGRFNGlqNakQ> videoregistratie VaderGids-avond 24-10-2022.

Berichten:Opvoeding

* <https://youtu.be/h6hPa8PAT2g> ‘Vader en zoon’-documentaire, getiteld ‘19’. Bijzondere film: terugblik ter plekke in Srebrenica. Oud-Dutchbatter keert terug naar de locatie waar historisch zoveel gebeurd is en waar hij middenin zat. Hij vertelt zijn zoon over de ingrijpende gebeurtenissen en de documentaire laat historische beelden zien. Zoon stelt verdiepende vragen en is onder de indruk van deze plek en wat daar aan de oorlog herinnert; een gruwelijke werkelijkheid. Zeker als vader en zoon bij het herdenkingsmonument staan en als zij de begraafplaats overzien en namen van onschuldige mensen oplezen. Indrukwekkend verslag; verbindende reis voor vader en zoon. Ook een boeiend verslag vanuit de beleving van een oud-militair. Contextueel item: het Bijbeltje dat de militair van zijn vader meekreeg en wat hem steun gaf tijdens deze missie. De kleinzoon eindigt de documentaire met een verwijzing naar Psalm 23.
* Van **3 tot en met 9 oktober 2022** vindt de jaarlijkse Week van de Opvoeding plaats. Ook dit jaar roept het MissieNederland-netwerk kerken op om in deze week extra aandacht te hebben voor hun rol in het mede-opvoeden van kinderen in en om hun geloofsgemeenschap.
* <https://www.missienederland.nl/beweegdekerk/artikel/2022/08/26/Zeven-steengoede-tips-om-als-kerk-aan-te-haken-bij-de-Week-van-de-Opvoeding> “Sta je er weleens bij stil dat jouw kerk kinderen mede-opvoedt? Jij als kerkganger hebt invloed op de ontwikkeling van de kinderen en jongeren in en om jouw gemeenschap. Naast ouders - die uiteraard de grootste invloed hebben - dragen jij en jouw geloofsgemeenschap bij aan het leven van een kind. Want opvoeden doen ouders niet alleen. Opvoeden doen we samen! Dat is waar we in de Week van de Opvoeding, een initiatief van het Nederlands Jeugdinstituut bij stil staan.
* Tip 4: Laat ouders elkaar bemoedigen

Daag de ouders in jouw gemeente uit om in de Week van de Opvoeding andere ouders in de gemeente te bemoedigen in de opvoeding. Een mooi concreet idee is bijvoorbeeld dat ouders een boek doorgeven aan een ander gezin wat waardevol was voor hunzelf of de geloofsopvoeding. Welk kinderbijbelboekje waren de kinderen dol op en zou je nu door kunnen geven? Of welk boek heeft jouw geloof als ouder versterkt? Geef die door aan een andere ouder in de gemeente. Aanvulling: ouders –> vaders en moeders; of: ‘moeders voor moeders’; of: ‘vaders voor vaders’!

#### Tip 6: Versterk via de ouders de relaties tussen jongeren en anderen in de gemeente

Benoem naar de ouders dat je als gemeenschap wil stimuleren dat ieder kind drie tot vijf volwassenen heeft waar hij of zij zich verbonden mee voelt. Voor een jongere zijn de warme relaties in de gemeenschap bepalend voor de mate waarin zij zich thuis en verbonden voelen in de gemeenschap. Moedig ouders uit jouw gemeente vervolgens aan om eens met hun kind/kinderen te bespreken welke volwassenen uit de gemeente zij beter zouden willen leren kennen? Laat ouders die relaties versterken. [Bekijk](https://youtu.be/JOTdMrZ-58c?t=213) ter inspiratie het verhaal van Kara Powell, die met haar dochter dit gesprek voerde. Een videoboodschap van Growing Young-onderzoeker Kara Powell: <https://www.youtube.com/watch?v=JOTdMrZ-58c&t=213s> En laat je als vader hierdoor inspireren!

* <https://www.missienederland.nl/aanbodnetwerk/2022/08/26/Week-van-de-Opvoeding-2022>
* <https://protestantsekerk.nl/verdieping/geloofsopvoeding/> Geloofsopvoeding begint thuis, maar wat kan de gemeente doen?

Door het ondersteunen van ouders en andere primaire opvoeders bij de geloofsopvoeding.  
Dat kan door aan te sluiten bij wat ouders en opvoeders nodig hebben om hun kinderen te begeleiden in het ontdekken van het geloof. Zoals het beschikbaar stellen van materiaal voor het geloofsgesprek thuis, gesprekskringen van opvoeders, het bezoeken van gezinnen en het uitvragen van de behoeften van ouders.

Door het ondersteunen van scholen bij de geloofsopvoeding.  
Kinderen groeien altijd op in een systeem waarin het gezin, de woonomgeving en school belangrijke elementen zijn. Niet voor niets geeft de kerkorde daarom aan dat de gemeente ook op dient te trekken met andere opvoeders, in het bijzonder de scholen. Door in gesprek te zijn met scholen, hen te helpen bij het vormgeven van het geloofsgesprek en het actief leggen van de verbinding tussen school en kerk (door bijvoorbeeld school-en-kerk-diensten) helpen gemeenten mee aan de vorming van kinderen en jongeren.

Door het organiseren van plekken waar kinderen in groepsverband samen het geloof kunnen ontdekken, zoals catechese en jeugdclubs.

Door gemeenteleden van verschillende generaties aan elkaar te verbinden. Door een intergeneratieve aanpak ontdek je als gemeente samen met kinderen en jongeren hoe zij kunnen geloven, hopen en liefhebben.

* <https://www.revive.nl/stephen-van-der-leij-schrijft-over-toegewijd-vader-zijn-wees-een-man-met-visie/> **Hoe omschrijf je mannelijkheid?**  
  “Mannelijkheid is het staan voor waar je echt voor wilt gaan, een leven vanuit visie. Het nemen van leiderschap in je eigen leven, maar ook in de levens van de mensen die aan je zijn toevertrouwd.” Bovendien is het volgens Stephen belangrijk om goed te communiceren en om kwetsbaar te zijn. Kwetsbaarheid is iets anders dan slachtoffer zijn, het helpt je om proactief te leiden. “Veel mannen zijn dit proactieve leiderschap verloren.”

**Gezond vaderschap, hoe doe je dat?** “Het is voor mij erg belangrijk om me te omringen met goede mensen. Ik zie dat de gesprekken met andere mannen me verder helpen veranderen.’ Kwetsbaarheid en eerlijkheid zijn belangrijke factoren in de vriendschappen van Stephen, die volgens hem het beste werken in een veilige omgeving. Leerzaam interview! Lees het hele verhaal op bovenstaande website van Revive.

* <https://open.spotify.com/episode/7uyJb5NqkmpVWANzoXk43L?si=ogRIXTSWTFeIOmvQ3v2CSQ&utm_source=whatsapp>: Tim Timberlake: over het thema: Geloof, hoop en heb lief. Uitzending: Hour of Power, 4 oktober 2022.



## PODCASTAFLEVERING

Toen zijn vrouw zwanger was, had de dokter gastspreker Tim Timberlake geadviseerd om tegen de baby te praten. De reden was, dat het ongeboren kindje op deze manier alvast kon wennen aan de stem van vader. Zo is het ook als je volgeling van Jezus bent. Ons geloof groeit door het Woord van God steeds opnieuw te horen, te geloven en toe te passen. Tim moedigt ons aan om het niet alleen bij intenties te laten, maar ook actie te ondernemen.

* Tijdens de Open Doors-dag op 08-10-2022 spreekt Rafif (12) uit Irak. “Deze week zat ze voor het eerst in een vliegtuig en reisde ze voor de eerste keer in haar leven naar het buitenland, samen met haar moeder, vanuit de Noord-Iraakse stad Erbil, om haar verhaal te vertellen tijdens de jaarlijkse Open Doors-dag` `Deze kerststal heeft mijn vader gemaakt. **Ik heb mijn vader nooit gekend**. Toen mijn moeder zes maanden zwanger was van mij, is hij gedood bij en bomaanslag. Mijn vader probeerde een ramp met veel doden te voorkomen en daarbij zelf om het leven gekomen. Toen ik drie jaar was, zijn we gevlucht voor ISIS naar Noord-Irak en in Erbil gaan wonen`. `Als andere kinderen beginnen over hun vader, vind ik dat weleens lastig. Ik moet heel vaak herhalen dat mijn vader is gestorven, maar ik leg niet altijd uit hoe dat is gebeurd. Daar word ik verdrietig van. Ik leef een gelukkig leven, maar er mist altijd iets’. [[1]](#footnote-1)
* Youth for Christ heeft een boekje uitgegeven, een speciale editie die op jongens gericht is: *Jongens, speciale editie*. Op de voorpagina zegt de 14-jarige Beckham: “Door Youth Alpha heb ik een relatie gekregen met Jezus en dat voelt heel goed`. Bron: *Youth for Christ Nieuws*, 13e jaargang, nr. 2+ sept. 2022. Contact: [info@yfc.nl](mailto:info@yfc.nl) - 030-2028060. Het boekje geeft veel tips over dit jongerenwerk, over een skateschool in Gorinchem en over trainingen, zie op: training.yfc.nl/trainingsevent.
* **Groot Nieuws Radio – Brandstof** – Programma op 24 oktober 2022, van 10.20 – 11.45 uur.

Interview met Corrie Kole en Bob de Raadt: Interviewvragen:

Deel 1: kennismaken met jullie beiden, de werkervaring die jullie hebben als het gaat om ouder/vader zijn. De ontwikkelingen die jullie zien: hoe ziet de rol van vader er nu uit? Welke verwachtingen zijn er?

Deel 2: Vader worden, wanneer begint dat? En hoe blijf je je verder ontwikkelen? Wat is de unieke bijdrage van een vader in de opvoeding? En wanneer ben je “klaar” met vader zijn? Hoe veranderd die rol als je kinderen volwassen zijn?

Deel 3: Vader ben je als het goed is niet alleen, maar samen met je partner: wat is de impact van kinderen krijgen op een huwelijk? Hoe ga je daar als ouders op een goede manier mee om? Hoe hebben jullie dat persoonlijk gedaan?

Deel 4: Hoe laat God zich aan ons zien als vader (en als moeder)? Hoe kunnen wij dit beeld spiegelen in de opvoeding? Hoe voorkom je dat het een streven naar perfectie wordt? Bruggetje naar jullie thema avond: toegewijd struikelen… waarom deze titel? En hoe krijgt de avond vorm?

* Uitzending gemist?

<https://ssl.streampartner.nl/?usertoken=onda461d2f9e8028ec&itemtoken=ef2b925cf792eb7e&comments=disable&image=https://www.grootnieuwsradio.nl/wp-content/uploads/2020/09/Progb_Brandstof-1024x522.jpg>

&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&

Blog van Wim de Jong[[2]](#footnote-2) (22-10-2022)



Mannen hebben mannen nodig. Het is goed om je als man regelmatig te onttrekken uit je veilige omgeving van je werk en gezin en je te omringen met mannen. Om te praten over dagelijkse zaken, je relatie met God, je relatie met je vrouw, de opvoeding van je kinderen, je werk of gewoon over simpele dingen. Het is dan goed om te merken dat iedereen worstelt met de zaken waar jij je ook druk over maakt. Ervaringen delen, de openheid om door te vragen, maar ook om een directe, maar eerlijke, mening te krijgen. Als de sfeer goed is en het vertrouwen er is, kunnen mannen onderling op een vrij directe manier tegen elkaar praten. Als je hier voor open staat, is er geen betere manier om feedback te ontvangen en dit gebeurt dan ook met de beste intenties.

In september mocht ik aanwezig zijn bij de VaderGids-avond in De Ark. Een avond, geleid door Bob de Raadt die vanuit zijn achtergrond in de Neonatologie en als medisch maatschappelijk werker, nu actief bezig is om het thema Vaderschap meer in de spotlights te zetten. Tijdens de zwangerschap en na de geboorte is er vaak veel aandacht voor de vrouw en het kind, maar wordt de rol van de vader en de impact van deze gebeurtenissen op de vader minder belicht. Lichamelijk verandert er voor een man nogal wat. Op hormonaal gebied daalt het testosteron met zo’n 30% - 40%, en het oxytocine stijgt juist. Dit betekent concreet dat je mannelijkheid even daalt, en je zorgzamer en zachter wordt in de periode van de geboorte, maar ook als het kind er is, blijft dit nog zo. Het is wel goed om er bewust van te zijn dat dit gebeurt, en dat het ook weer goed is om te zorgen dat je testosteron weer gaat stijgen. Het is dan goed om uit je veilige thuisbubbel te komen en met andere mannen te praten over vaderschap en jouw rol als hoofd van het gezin.

Op de VaderGids-avond was het goed om te zien dat er vaders aanwezig waren met kinderen in de leeftijd van 4 maanden tot ergens in de 40 jaar. Een hele diverse groep, wat het juist extra interessant maakt om vaders te spreken waarbij hun kinderen al ouder zijn dan die van mij. Ontzettend leerzaam, want uiteindelijk gaat iedereen tegen dezelfde situaties aanlopen.

Bob gaf een mooie studie over hoe we God konden betrekken in de opvoeding van onze kinderen en hoe God als een Landman voor ons is. En welke vrucht draag ik als vader voor mijn kinderen. Hoe kan ik nog meer betrokken raken bij mijn kinderen en meer nuttige en waardevolle tijd met ze doorbrengen.

Hierna zijn we in kleine groepjes apart gegaan en konden we voor onszelf vragen beantwoorden waarmee we in discussie konden gaan met elkaar en ervaringen konden uitwisselen.

Het was een ontzettend leerzame avond, en ik kijk uit naar de volgende avond. Het is misschien niet de mannenavond die je gewend bent met voetbal en bier, maar als je wilt leren hoe je jouw gezin samen met God kunt leiden, en hoe jijzelf kan groeien in het opvoeden van je kinderen dan is dit zeker wat voor jou.

&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&

* Uit: Arktueel, zondag 2 oktober 2022.

|  |
| --- |
| **VaderGids-avond** |
| We hebben afgelopen maandagavond (26 sept. 2022) een inspirerende 'VaderGids'-avond gehad. Met tien vaders hebben we geluisterd naar een korte overdenking over God de Vader, als onze Landman (n.a.v. Joh. 15: 1-17). We hebben gekeken naar een indrukwekkend filmpje over vaderschap en we zijn met elkaar in gesprek gegaan over ons vaderschap en onze relatie met God, onze Vader. De PowerPointPresentatie bij deze 'VaderGids'-avond is te vinden op [www.bobderaadt.nl](https://veg-de-ark.email-provider.eu/link/izcrdemn01/ofc6uhu6ks/mwva6drnoc/yulkrvppfg/lva070k3ch). 'VaderKracht Centraal' is een digitaal magazine over 'Daddycation', geïnspireerd en toegewijd vaderschap. Zie [bijgaande link](https://veg-de-ark.email-provider.eu/link/izcrdemn01/ofc6uhu6ks/votbyp1qp9/yulkrvppfg/lva070k3ch). In Hem verbonden, Bob de Raadt. Contact: [bobderaadt@live.nl](mailto:bobderaadt@live.nl). |
| * Arktueel 09-10-2022:  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  | | --- | | **VaderGids-avond** | | Op maandagavond 24 oktober a.s. zal de volgende VaderGids-avond gehouden worden. Een avond van vaders-voor-vaders. Om samen na te denken over de rol van God de Vader in ons leven en ons vaderschap als christen. Inloop om 19.45 uur. Aanvang: 20.00 uur. Neem iets lekkers mee voor in de pauze en nodig gerust andere vaders uit voor deze avond. Groet, Bob de Raadt (contact: [bobderaadt@live.nl](mailto:bobderaadt@live.nl); info: [www.bobderaadt.nl/vaderschap.php](https://veg-de-ark.email-provider.eu/link/izcrdemn01/z0pzlhxswd/i96fcfna2p/yulkrvppfg/lva070k3ch)) | | | | | |  * **Israëlzondag (uit: Arktueel 09-10-2022** |
| Vandaag vieren wij de uitgestelde Israëlzondag. Het volk van Israël heeft de afgelopen dagen verschillende grote najaarsfeesten gevierd: Rosh Hasjana (Joods nieuwjaar) en Jom Kippoer (Grote Verzoendag) en zijn zij op weg naar het Loofhuttenfeest. Dagen van inkeer, verzoening en vergeving. Daar mogen wij ook bij stilstaan: Gods' verzoening door Zijn Zoon: Jezus de Messias, de Gezalfde. Rabbi voor het joodse volk. Vredevorst voor hen die in Hem geloven. Tijdens de Israëlzondag staan wij stil bij het verbond dat de Here God met het volk Israël gesloten heeft en hoe Jahweh Zijn Zoon als mens en als verzoener in deze wereld heeft laten wandelen, lijden, sterven en opstaan. Jezus is opgestaan en Hij komt terug in Jeruzalem. Israël speelt een centrale rol in Gods heilsplan. En wij bidden voor de vrede van Jeruzalem. Wie zich wil verdiepen in de actuele positie van Gods volk kan terecht bij bijv. Christenen voor Israël, Israël Today, CGI en het CIDI. Shalom en een gezegende Israëlzondag toegewenst, Bob de Raadt ([bobderaadt@live.nl](mailto:bobderaadt@live.nl)) |
| |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | |
| |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | Lieve broers en zussen, | |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | Hierbij een uitnodiging vanuit De Ark in Gorinchem voor het bijwonen van een studieavond: **VaderGidsavonden**Serie met presentaties over betrokken vaderschap. Steun voor vaders m.b.t. hun vaderschap, vanuit de relatie met God de Vader. Meer info www.bobderaadt.nl  (ouderschap & Christelijk geloof) De volgende avond is maandagavond 24 oktober 2022 om 19.45u in De Ark in Gorinchem. Jullie zijn van harte uitgenodigd.  &&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&& | | |

* Kinderwens – (moeilijk) zwanger worden – (toch) kind krijgen – dankbare doop. Bij sommige ouders is het een probleem om zwanger te worden. Soms gaat daar een intensief medisch traject aan vooraf, en dat is spannende en intensieve periode, voor beiden. Ik vind het bijzonder dat twee echtparen hun ervaringen willen delen in onderstaand bericht:

“Beste gemeente,

Op zondag 19 mei 2019 hebben wij onze zoons laten dopen. Voor ons was dit een heel bijzonder moment. Voor de doop plaatsvond mochten we onze getuigenis delen met de gemeente. Voor degene die niet aanwezig waren willen we graag via deze weg onze getuigenis met u delen.

Goedemorgen gemeente,

Ons is gevraagd om iets te delen, van het verhaal wat ons uiteindelijk hier aan het doopfond heeft gebracht. Hier willen we dan ook graag gehoor aangeven om zo te kunnen getuigen van het wonder wat ons is overkomen.

Een tijdje nadat wij ons als vriend van de gemeente aangemeld hadden, werd ons geadviseerd om ons aan te sluiten bij een huiskring. We besloten hier aan deel te nemen om wat meer mensen te leren kennen binnen de gemeente.

Rond die tijd, inmiddels zo’n 4 jaar geleden, hadden wij een kinderwens welke om medische redenen niet eenvoudig was. Naarmate we vaker naar de kring gingen ervaarden we dat binnen deze kring een goede band ontstond waar soms ook persoonlijke dingen werden besproken. Omdat het lastig was voor ons om over onze situatie te praten, kregen we binnen de kring het vertrouwen dit juist te delen.

Hoe bijzonder was het voor ons allen dat een ander stel binnen de kring in een gelijkwaardige situatie bleek te zitten! Had dit zo moeten zijn? Een band tussen beide stellen ontstond al snel nadat we elkaar niet alleen in de kring zagen, maar ook in het ziekenhuis tegen kwamen. Lief en leed werden gedeeld terwijl in kringverband veelvuldig werd gebeden voor de situatie opdat onze wensen in vervulling mochten gaan.

In deze tijd ervaarden we de aanwezigheid van Hem, ondanks de tegenslagen bleven we bidden en legden we onze wens in zijn handen.

De kringen binnen de gemeente zijn van groot belang. Een huiskring is een plek waar je jezelf kunt zijn en andere mensen uit de gemeente beter leert kennen. De huiskringen helpen om betrokken te raken bij elkaars leven en van elkaar te leren hoe je in deze tijd de Here Jezus centraal kunt stellen in je leven. Dit hebben wij afgelopen jaren ook zeker mogen ervaren. Als u nog twijfelt om u aan te sluiten, laat dit verhaal dan een motivatie zijn om toe te treden aan één van de kringen in onze gemeente.

En toen, gebeurde het onverwachte, beide stellen bleken vrijwel gelijktijdig zwanger.

Misschien kunt u het al wel raden, maar beide stellen staan vandaag hier samen op het podium met hetzelfde verhaal. Wij hebben allebei een prachtige zoon gekregen en tussen de geboorte van de beide jongens zit vier dagen.

Wij zijn God zo dankbaar dat Hij ons beiden een zoon heeft geschonken, en ook dat Hij in de moeilijke periode voor de zwangerschap ons aan elkaar heeft gegeven om elkaar bij te staan en te steunen.

Verder zijn wij dankbaar voor alle mensen die samen met ons, en voor ons, gebeden hebben opdat onze kinderwens in vervulling mocht gaan. De kracht van het gebed is groot.

Als teken uit dankbaarheid voor het wonder van dit nieuwe leven, en aan de Heer te beloven onze zoons een Christelijke opvoeding te geven, laten wij vandaag, onze zonen dopen.

Met vriendelijke groet,

Corné, Alice en Stijn van der Kruk / Christiaan, Christel en Fedde Geluk”

**&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&**

<https://www.cgmv.nl/blog/echte-vaders-gezocht> :

Auteur: Corrie Kole

Publicatiedatum: 18 oktober 2022 13:23

# Toegewijd struikelen - echte vaders gezocht

Je wordt vader en moeder bij de conceptie. Wat een blijde verwachting. Tegelijk kan het je huwelijksleven op zijn kop zetten. Er komen veel vragen op je af. je verantwoordelijkheid wordt aangesproken. De aandacht wordt verdeeld. En dan….Wat wordt er van me verwacht? Hoe zal ik zijn als vader of moeder? Kan ik het wel? Hoe doe ik dat?

Corrie Kole en Bob de Raadt organiseren samen één of meerdere avonden, rond de vuurkorf, over; ‘vaderschap’.

### **Nieuw programma**

Vanuit Hartelijk-Verbonden wordt een programma aangeboden voor echtparen/partners die als echtgenoten na willen denken over hun ouderschap: hun moeder-zijn en hun vader-zijn. Over hun ontwikkeling als echtpaar en als ouders, hun bloei en groei in moeder-zijn en vader-zijn, over belemmeringen en ‘goede-ouder’-ervaringen, over ‘Daddycation’, over patronen en stagnaties, over leerpunten en herstelwerk, betrokkenheid en toewijding. Het aantal bijeenkomsten is een drieslag -afhankelijk van de behoefte en de ontwikkeling- 1 à 3 avonden. Ook pleegouders en vaders in verwachting zijn van harte welkom! Het programma is zo opgesteld dat elke vader deze avond(en) gaat waarderen.

### **Ouderschap-partnerschap-vaderschap**

Moederschap komt vaker aan de orde. Moeders hebben zo hun eigen netwerk. Vaderschap is nog vaak een soort ‘ondergeschoven kindje’: weinig besproken, solistische invulling van vaderschap, moeilijker kunnen praten over gedachten en emoties, eerder in de ‘doe-stand’ dan in de ‘bespreek-stand’. En dat terwijl vaders eigenlijk best wel behoefte hebben om vanuit hun hartsverlangen na te denken en te praten over hun betrokkenheid en liefde voor hun kind(eren). Dit programma nodigt vaders uit om hun betekenis en toewijding aan hun kind(eren), echtgenote en aan het gezin, samen met hun partner bewuster inhoud en inbedding te geven.

### Werkvormen – programma

In dit programma worden diverse werkvormen aangeboden: kennismakingsspelen, individuele opdrachten, samen wandelen, stiltemomenten, studies over ouderschap/onderlinge communicatie, vaderschap & moederschap (betekenis, inhoud, verdieping en ouderschap-in-actie). Tijdens de bijeenkomst wordt ook aandacht besteed aan de christelijke context waarin ouders leven: We zijn geschapen naar Gods beeld. Beiden, man en vrouw, vertoon je Gods beeld. Wie is God als Vader voor je? Hoe beïnvloedt het jouw vaderschap? (Daddycation). Welk beeld heb je van Hem? Wat is jouw eigen moederbeeld en jouw persoonlijke vaderbeeld?

Begeleiders: Corrie Kole ([pastorale counseling, HartelijkVerbonden](https://www.hartelijkverbonden.nl/)) en Bob de Raadt ([freelance contextueel maatschappelijk werker](https://www.bobderaadt.nl/vaderschap.php)).  
Klik hier voor [meer](https://www.hartelijkverbonden.nl/blog/toegewijd-struikelen-echte-vaders-gezocht/) informatie over dit programma.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Corrie Kole heeft een eigen praktijk met de naam [*Hartelijk Verbonden*](https://www.hartelijkverbonden.nl/). Alles draait om verbindingen in een gebroken wereld. Het uitgangspunt is Gods eigen gebod; God liefhebben boven alles en de naaste is gelijk aan mijzelf. God de eerste plaats, jij op de tweede plaats. Vanuit de liefdevolle zorg voor jezelf kun je liefde schenken aan alle relaties die verbonden zijn met jou. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Bob de Raadt was werkzaam als medisch maatschappelijk werker op de afdelingen Verloskunde en Neonatologie in het Erasmus MC-Sophia te Rotterdam. Sinds kort is hij met pensioen, maar hij blijft actief op het gebied van verloskunde. Zo geeft hij gastlessen, is hij vader & vadercoach en geeft hij pastorale counseling. Zie ook [*www.bobderaadt.nl*](https://www.bobderaadt.nl/). |

&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&

***God de Vader: Bijbelstudies:***

‘In Christus in afhankelijkheid leven van God de Vader’ [[3]](#footnote-3)

‘De Vader in actie’, Bijbelstudies over het Johannes-evangelie, door Johan Schep en Jacques Brunt, op Family7. Vanaf 6 oktober 2022, elke donderdag om 19.30 uur.

“Wij zijn als gelovigen net zo geliefd door de Vader als de Heere Jezus”.

Bron: <https://www.family7.nl/video/1-3-de-vader-actie>

Lees bijv. Joh. 5:19,30; Joh. 7: 1-16 en Joh. 17:23.

&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&

<https://www.derekprince.nl/overdenkingen/het-eeuwige-vaderschap-van-god/> overdenking:

# Het eeuwige vaderschap van God

.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | | Weekthema:  Ik heb de Geest van het zoonschap ontvangen, door wie ik roep: Abba Vader. |  |  | | --- | | We zullen de relatie van de Vader met zijn kinderen eens wat nader bekijken:  Om deze reden buig ik mijn knieën voor de Vader van onze Heere Jezus Christus, naar wie elk geslacht in de hemelen en op de aarde genoemd wordt. (Efeze 1:13,14)  De J.B. Phillips vertaling van vers 15 luidt: ...vanwaar al het vaderschap, aards en hemels, is afgeleid.  Dit vers geeft ons een geweldige openbaring - namelijk dat alle vaderschap eeuwig is. Het is vernoemd naar het vaderschap van God in de hemel; de heiligheid en autoriteit wordt van het goddelijke, eeuwige vaderschap in de hemel geprojecteerd naar alle vaderschap hier op aarde.  Voordat de schepping plaatsvond, was God al een Vader - de Vader van onze Heer Jezus Christus. Deze relatie van vaderschap en zoonschap binnen de Godheid is eeuwig. Voordat de schepping plaatsvond, was God al eeuwig Vader en was Christus eeuwig zijn Zoon. Ieder vaderschap in de schepping is dus afgeleid van het eeuwige vaderschap van God.  In een bekend vers uit het evangelie van Johannes, zegt Jezus:  In het huis van Mijn Vader zijn veel woningen (of: kamers). (Johannes 14:2)  Deze tekst openbaart het feit dat God een Vader is en dat Hij een huis heeft. In de Bijbel wordt het woord 'huis' echter meestal niet gebruikt om een materieel gebouw te beschrijven, maar wordt het gebruikt om een gezin te beschrijven en het gebouw waar dit gezin verblijft. Toen Jezus zei: In het huis van mijn Vader, bedoelde Hij Gods hemelse gezin. God is voor eeuwig een Vader, en zijn gezinsleven waar jij en ik bij horen, heeft zijn oorsprong in de hemel, in de relatie tussen de Vader en de Zoon. |  |  | | --- | | Dank U Vader, dat ik uw kind ben. Ik proclameer dat ik door het ontvangen van Christus een erfgenaam ben geworden van de volledige erfenis. Ik heb de Geest van het zoonschap ontvangen, door wie ik roep: Papa Vader. Amen. | | |

&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&

<https://www.cgmv.nl/blog/na-je-pensioen>

Auteur: Bob de Raadt

Publicatiedatum: 19 oktober 2022 10:42

# Pensioen: free time

**Inmiddels is de zomer grotendeels achter de rug en we hebben veel zon gehad. Een droge zomer. En dat zagen we op de Veluwe toen we begin september een paar dagen in Otterlo op vakantie waren. Fietsend over goede fietspaden en lekker wandelen over de hei en door de bossen. Een prachtige omgeving: Otterlo, Harskamp, Radio Kootwijk, Mossel, Ede. We hebben herinneringen opgehaald: jeugdherinneringen bij Radio Kootwijk en onze kampeervakanties in Ede. En lekker uit eten geweest. Even weg uit het alledaagse leven, onder het genot van een heerlijk zonnetje.**

“Hoe bevalt het om met pensioen te zijn?”, vroeg een oud-collega laatst aan mij.  
We zaten in het restaurant bij het Erasmus MC en ik vertelde hoe ik de afgelopen maanden beleefd had, na mijn afscheidssymposium ‘Ode aan het vaderschap’. Ik heb mij nauwelijks verveeld en ik ben prettig bezig geweest. Zij zei: “Er komt ook regelmatig een bericht of een artikel van jou voorbij, dus dat klopt wel!” Ik vertelde over het werken aan en schrijven voor de digitale magazines over het thema ‘[vaderschap](https://www.bobderaadt.nl/vaderschapskennis.php)’, over de voorbereidingen voor een grote lezing op 14 december 2022 in Eindhoven, over het onderwerp ‘Vaders doen ertoe!’, over recent gepubliceerde artikelen en over het lesgeven van die dag.

### **Lesgeven**

Dat lesgeven aan de beroepsgroep van verpleegkundigen was weer een boeiende gebeurtenis. Naast het theoretische gedeelte over de kwetsbaarheid van een zwangerschap en over de patiëntengroep van kwetsbare zwangere vrouwen, ontspon zich een levendige interactie met persoonlijke verhalen en ervaringen. Ik vind het altijd weer ontroerend en verdiepend om dit soort verhalen te horen tijdens een les. Dat maakt lesgeven boeiend, vind ik. Dergelijke persoonlijke verhalen ontstaan spontaan en illustreren de lesstof vanuit eigen expertise. Erg waardevol!

### **‘Handen aan de couveuse’**

Met mijn voormalige collega sprak ik ook over de tv-serie, die momenteel te zien is: ‘Handen aan de couveuse’. Een indrukwekkende serie, van binnenuit het Sophia gefilmd; een monument voor de behandelaars en de ouders en hun kind(eren). Ik zei tegen mijn collega: “Dan zou ik zo weer aan de slag willen gaan op de afdeling”. Zo bijzonder om deze ouders te begeleiden in zo’n hectische situatie. Zij was ook onder de indruk van een [interview](https://www.bobderaadt.nl/documents/vaderschap/Interview_Maurice_vroeggeboorte_van_een_tweeling.pdf) dat ik laatst met een vader heb gehad, over zijn periode op de afdeling Neonatologie. Zij kende deze ouders ook.

Ik vind het bijzonder om een vader te interviewen en dat hij dan openhartig vertelt over de vroeggeboorte van hun tweeling; wat een rollercoaster! Waar haal je de kracht vandaan? Hij vertelt over hun onderlinge kracht en afstemming als ouders, de steun van de directe familie, vrienden en het begrip van de werkgever. Het interview wordt versterkt met diverse foto’s.

### Pensioendiscussie

En dan is er natuurlijk ook de doorgaande pensioendiscussie. De minister voor Armoedebeleid, Participatie en Pensioenen staat garant voor ‘het nieuwe pensioenstelsel’’ (de Wet toekomst pensioenen, WTP). Het pensioen wordt vooral afhankelijk van de beleggingsresultaten voor pensioenfondsen. De actuele financiële positie van de pensioenfondsen wordt doorslaggevend. De discussie gaat over de ‘bandbreedte’ tussen profijt en verlies van het pensioenvooruitzicht.

Hoe valt een dergelijk verschil tussen plus en min uiteindelijk in harde euro’s uit en hoe zal een verlies aan inkomen (via een pensioen) gecompenseerd worden, bij schommelingen in de hoogte van de dekkingsgraad van een pensioenfonds. De discussie gaf veel onrust in de Tweede Kamer te zien.

### 'Gewoon met pensioen'

Ondertussen ben ik gewoon met pensioen. De kinderkamer voor onze kleinzoon is klaar. Boeken liggen te wachten om gerecenseerd te worden. De (moes)tuin wordt winterklaar gemaakt. Binnenkort hebben we weer een ‘VaderGids’-avond, om als vaders samen te komen en om elkaar op te bouwen. Ook zijn de voorbereidingen voor een [training](https://www.cgmv.nl/blog/echte-vaders-gezocht) voor ‘echtparen-ouders’ in volle gang, om partners/ouders te steunen in hun dagelijks echtpaar zijn en in hun gezamenlijk ouderschap, om moederschap en vaderschap te versterken. Mooie uitdagingen en activiteiten om de pensioenperiode goede invulling te geven.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Bob de Raadt was werkzaam als medisch maatschappelijk werker op de afdelingen Verloskunde en Neonatologie in het Erasmus MC-Sophia te Rotterdam. Sinds kort is hij met pensioen, maar hij blijft actief op het gebied van verloskunde. Zo geeft hij gastlessen, is hij vader & vadercoach en geeft hij pastorale counseling. Zie ook [*www.bobderaadt.nl*](https://www.bobderaadt.nl/). |

&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&

**De schijf van vijf m.b.t. vaderschap: wat deel jij als vader uit aan jouw kind(eren)?**

**Notities bij de VaderGids-avond van 24-10-2022:** voorwerk, ideeën, associaties, inspiraties en conteksten.

* Lezen: het verhaal van de 5 broden en de twee vissen [[4]](#footnote-4): Matt. 14:14-21, Marcus 6:34-44, Lucas 9: 12-17, Joh. 6: 5-14.

Versie 26-10-2022, Bob de Raadt

1. **5 broden > de wonderbare spijziging.**

Het verhaal uit het [Nieuwe Testament](https://nl.wikipedia.org/wiki/Nieuwe_Testament), de **vermenigvuldiging van de broden** staat ook bekend onder andere titels, het **mirakel van de vijf broden en twee vissen**, de **wonderbare broodvermenigvuldiging**, de **wonderbare spijziging**, de **wonderbaarlijke spijziging** of de **spijziging van de menigte**; het is een van de [Wonderen van Jezus](https://nl.wikipedia.org/wiki/Wonderen_van_Jezus).

De vier [evangelisten](https://nl.wikipedia.org/wiki/Evangelisten) vertellen het. [Evangelie volgens Matteüs](https://nl.wikipedia.org/wiki/Evangelie_volgens_Matte%C3%BCs) 14:14-21 en nog eens 15:32-38, in het [Evangelie volgens Marcus](https://nl.wikipedia.org/wiki/Evangelie_volgens_Marcus) 6:34-44 en nog eens 8:1-9, in het [Evangelie volgens Lucas](https://nl.wikipedia.org/wiki/Evangelie_volgens_Lucas) 9:12-17 en in het [Evangelie volgens Johannes](https://nl.wikipedia.org/wiki/Evangelie_volgens_Johannes) 6:5-14. Volgens sommigen is de tweede versie bij Matteüs en bij Marcus een tweede mirakel, wegens het verschil in plaats en getallen, volgens anderen is het een herhaling.[[5]](#footnote-5)



Tegen de avond kwamen zijn discipelen bij hem en zeiden: "Het is al lang tijd om te eten en hier is niets te krijgen. Er woont hier niemand. U moet de mensen maar wegsturen. Dan kunnen zij naar de dorpen gaan en daar eten kopen." [Jezus](https://nl.wikipedia.org/wiki/Jezus_(traditioneel-christelijk)) antwoordde: "Dat hoeft niet. Geven jullie hun maar te eten." "Hoe dan?" vroegen zij. "Het enige wat wij hebben, zijn vijf broden en twee vissen." Jezus brak de broden in stukken en gaf deze aan zijn discipelen. Ze gaven ze weer aan de mensen. Iedereen kon zoveel eten als hij wilde. Er bleef zelfs nog over: Twaalf manden vol. En er waren maar liefst 5000 mannen.

“Andreas, de broer van Simon Petrus, mengde zich in het gesprek. ‘Hier is een jongen die vijf **gerstebroden** en twee gedroogde vissen heeft. Maar wat hebben wij daaraan voor zoveel mensen?’ Jezus zei tegen zijn leerlingen: ‘Laat alle mensen in het gras gaan zitten.’ Toen bleek dat er alleen al zoʼn vijfduizend mannen waren. Toen iedereen zat, nam Jezus de broden, dankte God ervoor en begon het brood uit te delen. Met de vissen deed Hij net zo. En iedereen kon naar behoefte eten. Toen de mensen verzadigd waren, zei Jezus tegen zijn leerlingen: ‘Er is nog heel wat over. Haal het op, want er mag niets blijven liggen.’ De leerlingen hadden twaalf manden nodig om het overschot op te halen”.[[6]](#footnote-6)

1.1. Ter info om te lezen: <https://bijbel.eo.nl/bijbel/johannes/6>:

1.2. Gerstebrood: Wist je dat **gerstebrood** eten je **gezondheid** een stevige boost geeft? Gerst bulkt van de vezels, vitamines en mineralen. Die zorgen niet alleen voor een vlotte spijsvertering en een langer verzadigingsgevoel. Ze verlagen ook je cholesterol en verkleinen het risico op overgewicht, diabetes en kanker.[[7]](#footnote-7) **Gerst** is dus een **volkoren** graan en bevat veel vezels. Deze vezels hebben verschillende positieve effecten op je lichaam. Zo zorgen ze ervoor dat de andere dingen die je hebt gegeten effectiever worden opgenomen in je lichaam.



# 1.3. <https://www.saltoftheearth.nl/wonderbare-spijziging/> in het Oude of eerste Testament: 2 Koningen 4:42-44 >

# Het Boek 42 Op zekere dag bracht een man uit Baäl-Salisa Elisa een zak met vers koren en twintig kleine gerstebroden, gebakken van het eerste graan van de nieuwe oogst. Elisa gaf het Gehazi als voedsel voor de jonge profeten. 43 ‘Wat?’ riep Gehazi, ‘moet ik honderd man te eten geven van dit kleine beetje voedsel?’ Maar Elisa zei: ‘Toe nu maar, want de Here zegt dat er genoeg is voor iedereen en dat er zelfs nog wat zal overblijven.’ 44 Inderdaad bleef er nog eten over, precies zoals de Here had gezegd.

* 1. Graan heb je in meerdere soorten. Sommige soorten graan worden als voedsel verbouwd. Dat noemen we koren. Dat las ik op internet. In Israël werd o.a. gerst verbouwd en tarwe. Eerst werd de gerst geoogst, later in het seizoen de tarwe. De Israëlieten brachten het beste van de eerste oogst naar God in Jeruzalem. Die eerste vruchten heten ook wel de eerstelingen. De eerste vruchten van de gerst brachten ze tijdens het Pascha of het Paasfeest naar Jeruzalem. De eerste vruchten van de tarwe brachten ze met het Wekenfeest of Pinksteren naar Jeruzalem.[[8]](#footnote-8)
  2. GERST

Deuteronomium 87 Want de HEERE, uw God, brengt u in een goed land, een land van waterbeken, fonteinen en diepten, die in dalen en in bergen uitvlieten;8 Een land van tarwe en ***gerst,*** en wijnstokken, en vijgebomen, en granaatappelen; een land van olierijke olijfbomen, en van honig;

De principes die van toepassing zijn op de tarwe, zijn ook van toepassing op de gerst. Gerst is, net als tarwe, de uitbeelding van Christus. Gerst is, net als de tarwe, de uitbeelding van de individuele mens; de zondaar, die moet sterven en opstaan. Net zoals de Heere Jezus Christus tot zondaar gemaakt is, moest sterven en opstaan om Vrucht te dragen. Maar gerst heeft te maken met Kracht en Macht. In Israël oogst men eerst de Gerst, hoewel het Tarwe eerder gezaaid wordt. Ná de Gerst, wordt de Tarwe geoogst, en daarna de druiven.

#### **GERST IN HET HEBREEUWS**

Shorah  =   Gerst  
Sha-ar   =   Vorst; Machthebber; Poort; Bedenken  
Sarah    =   Vorstin; de vrouwelijke machthebber  
She-ir   =    Haar; Harig; bijnaam van Ezau

Gerst ziet er bijna hetzelfde uit als tarwe. Gerst is als een tar­wekorrel, met daarop een lange haar. Dit zit eigenlijk al in het Hebreeuwse woord voor gerst opgesloten! De woorden ‘gerst’ en ‘haar’, zijn in wezen hetzelfde. Gerst is een beeld van de individuele mens, maar dan als machthebber. Tarwe is een type van de zondaar, de mens in het algemeen. Gerst is een type van de Mens, Die verantwoordelijkheid en Heerschappij draagt. Gerstebrood is de Heere der Heeren en de Koning der Koningen.[[9]](#footnote-9)



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [Hee](https://nl.wikipedia.org/wiki/Hee_(letter)) | [5](https://nl.wikipedia.org/wiki/5_(getal)) | ה |

1. Wat is als vader jouw schijf van vijf (eerste impressie, eerste gedachte)?

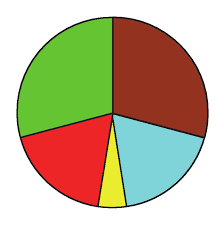
Welke 5 broden deel jij uit als vader, als christen? Wat zijn de kenmerken daarvan?

Wat is jouw geestelijke schijf van 5? Wat zijn dan jouw 5 belangrijkste onderdelen/componenten?

Als jij kijkt naar lichaam, ziel en geest, - naar het ‘biopsychosociaal’ model, - naar lichaam-psyche (psychologie)-sociaal-maatschappelijk (welzijn)-financieel-spiritualiteit (levensbeschouwing, zingeving, religie, godsdienst, filosofie/ontologie [[10]](#footnote-10), [[11]](#footnote-11)) – het hart: hartintelligentie: Hartintelligentie is het vermogen van het hart dat ons toegang geeft tot onze diepste intuïtie, waarbij fysieke, mentale, emotionele en spirituele intelligentie zijn geïntegreerd. Wanneer je jezelf hiervan bewust bent, kun je hiervan gebruik maken en kun je je hartintelligentie aanspreken voor allerlei verschillende gebieden in je leven, zoals je cognitieve vermogens, creativiteit, intuïtie en spiritueel.[[12]](#footnote-12)

1. **Schijf van 5:**

[[13]](#footnote-13)[[14]](#footnote-14)



### <https://nl.wikipedia.org/wiki/Schijf_van_Vijf>

### 2004

Eind 2004 werd daarom, aanhakend bij de nog steeds bestaande grote naamsbekendheid, een nieuwe Schijf van Vijf als promotiemiddel in gebruik genomen. Deze omvatte de volgende groepen:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Groep** | **Voedingsmiddelen** | **Belangrijke bestanddelen** |
| 1 | [Groente](https://nl.wikipedia.org/wiki/Groente) en [fruit](https://nl.wikipedia.org/wiki/Fruit) | [vitamines](https://nl.wikipedia.org/wiki/Vitamine), zoals [vitamine C](https://nl.wikipedia.org/wiki/Ascorbinezuur) en [foliumzuur](https://nl.wikipedia.org/wiki/Foliumzuur), [mineralen](https://nl.wikipedia.org/wiki/Mineraal_(geologie)) zoals [kalium](https://nl.wikipedia.org/wiki/Kalium), [vezels](https://nl.wikipedia.org/wiki/Voedingsvezels) en [bioactieve stoffen](https://nl.wikipedia.org/wiki/Bioactieve_stof) |
| 2 | [Brood](https://nl.wikipedia.org/wiki/Brood), [pasta](https://nl.wikipedia.org/wiki/Pasta_(deegwaar)) en [aardappelen](https://nl.wikipedia.org/wiki/Aardappel) | [koolhydraten](https://nl.wikipedia.org/wiki/Koolhydraat), [eiwitten](https://nl.wikipedia.org/wiki/Prote%C3%AFne), vezels, [vitamine B](https://nl.wikipedia.org/wiki/Vitamine_B), calcium en ijzer |
| 3 | [Zuivel](https://nl.wikipedia.org/wiki/Zuivel), [vlees](https://nl.wikipedia.org/wiki/Vlees)(waren), [vis](https://nl.wikipedia.org/wiki/Vis_(voeding)), [peulvruchten](https://nl.wikipedia.org/wiki/Peul_(vrucht)), [ei](https://nl.wikipedia.org/wiki/Ei_(voeding)) en [vleesvervangers](https://nl.wikipedia.org/wiki/Vleesvervanger) | [eiwitten](https://nl.wikipedia.org/wiki/Prote%C3%AFne), visvetzuren, mineralen zoals [ijzer](https://nl.wikipedia.org/wiki/IJzer_(voeding)) en [calcium](https://nl.wikipedia.org/wiki/Calcium) en B-vitamines |
| 4 | [Vetten](https://nl.wikipedia.org/wiki/Vet) en [olie](https://nl.wikipedia.org/wiki/Olie) | [vitamine A](https://nl.wikipedia.org/wiki/Retinol), [D](https://nl.wikipedia.org/wiki/Vitamine_D) en [E](https://nl.wikipedia.org/wiki/Vitamine_E) en essentiële vetzuren |
| 5 | [Vocht](https://nl.wikipedia.org/wiki/Vloeistof) | Belangrijk vanwege de vochtbehoefte ([water](https://nl.wikipedia.org/wiki/Water)) |

Verder gaf deze Schijf van Vijf ook vijf regels of aanbevelingen:

1. Eet gevarieerd
2. Eet niet te veel en beweeg
3. Gebruik minder verzadigd vet
4. Eet veel groente, fruit en brood
5. Ga veilig met voedsel om

### Herziene schijf van 2016

In 2016 kwam een herziene Schijf van Vijf uit. Bij deze schijf wordt minder de nadruk op voedingsstoffen gelegd en zijn de productgroepen vervangen door specifieke producten. Zo staan 'vetten en oliën' niet langer als geheel op de schijf, maar wordt expliciet gesproken van 'zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten'.[[1]](https://nl.wikipedia.org/wiki/Schijf_van_Vijf#cite_note-1)[[2]](https://nl.wikipedia.org/wiki/Schijf_van_Vijf#cite_note-2) Vaste vetten zijn hierdoor van de Schijf van Vijf verdwenen. Verder wordt er geadviseerd minder (al dan niet bewerkt) vlees te eten en vaker noten, eieren en vegetarische producten te eten. Verder voldoende zuivel, veel groenten en fruit en granen bij voorkeur in volkorenproducten. De belangrijkste randadviezen zijn: kleine porties en niet te veel suiker, zout en verzadigd vet. Deze herziene versie van de Schijf van Vijf is gebaseerd op de Richtlijnen Goede Voeding van de [Gezondheidsraad](https://nl.wikipedia.org/wiki/Gezondheidsraad) die in 2015 werden gepresenteerd. Hierin wordt gesteld: "Een verschuiving in de richting van een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon is bevorderlijk voor de gezondheid. Ook vermindering van de consumptie van suikerhoudende dranken is van belang. Goede alternatieven zijn thee en gefilterde koffie (zonder suiker), en ook water."[[15]](#footnote-15)

4. <https://www.eo.nl/artikel/vijf-broden-en-twee-vissen>

Het gebeurde in de buurt van het meer van Galilea. Jezus werd al dagen gevolgd door een massa mensen. Ze hadden gehoord dat zieken door Jezus op wonderlijke wijze waren genezen. Reden genoeg om naar Hem op zoek te gaan. Dit mocht niemand missen. Het gevolg van dat alles was dat Jezus en Zijn discipelen in die verlaten streek omringd waren door duizenden mensen. Dat moet een machtig gezicht zijn geweest: zo veel mensen op zoek naar een glimp en een woord van Jezus.

Het wonder waar ze op wachtten, kwam op een heel bijzondere manier. De mensen kregen honger, maar wilden niet weggaan. Toen had Jezus aan Zijn discipelen gevraagd al deze mensen eten te geven. Een onmogelijke vraag. Eten voor zoveel mensen? Waar haalden ze het geld vandaan? En waar was voedsel voor zoveel mensen te koop? Trouwens, had Jezus niet een poos geleden in Kana voor wijn gezorgd?! Kon Hij er ook ditmaal niet Zelf voor zorgen?

‘Nee’, zei Jezus, ‘geef gij hun te eten.’ Maar de discipelen hadden gewoon niets. Een collecte onder de mensen leverde ook al niets op. Wel bleek er een jongetje te zijn die wat eten wilde afstaan. Hij had vijf broden bij zich en twee vissen. Wat moest Jezus daarmee? Toch nam Jezus het aan. Hij ging er zelfs God voor danken. Daarna begon Hij het brood van het jongetje te breken. En toen voltrok zich het wonder. Het brood dat Hij brak, vermenigvuldigde zich. Het weinige werd veel. Iedereen kreeg genoeg. Er bleef zelfs brood over.

Dit verhaal wordt in de Bijbel door alle evangelisten in geuren en kleuren verteld. Het optreden van Jezus heeft blijkbaar op velen grote indruk gemaakt. Het is ook een verhaal om tot de dag van vandaag te onthouden. Juist ook in een tijd waarin de honger in de wereld toeneemt en het de mensen blijkbaar niet lukt die honger te stillen: of we houden de hand op de knip, of we hebben niet genoeg.

Reken maar dat God ook in onze tijd wonderen wil doen. We mogen allemaal bidden om dagelijks brood. Maar tot nu toe regent het niet elke dag manna uit de hemel. Als er honger in de wereld is, kijkt Hij blijkbaar ook eerst naar ons. Net zoals toen naar de discipelen. ‘Geef gij hun te eten.’ En als onze bijdrage toch te weinig is, een druppel op de gloeiende plaat, dan kan en wil Hij dat blijkbaar zegenen. Als wij delen, vermenigvuldigt Hij. (Ds. A. van der Veer)

**5. De dimensies van de Hongaars-Amerikaanse psychiater Ivan Boszormenyi-Nagy: later kwam daar de 5e dimensie bij: de ontische of ontologische dimensie.**



* <https://www.accouitgeverij.nl/sites/default/files/book_pdfs/9789492398451_fragm.pdf> uit: *Geven en ontvangen - IN CONTACT MET JONGEREN* – geschreven door Ard Nieuwenbroek, Judith Kimenai; Leuven: Uitg. ACCOlearn.

“1.2.5 Vijfde dimensie: ontisch De vijfde dimensie is de ontische dimensie. Dat wil zeggen dat het gaat om het ‘zijn’ van de mens. Mensen worden alleen mensen door andere mensen. Er is een wederzijdse afhankelijkheid. Het boek Tussen thuis en school van Nieuwenbroek, Van Mulligen en Gieles zegt over de ontische dimensie het volgende: “Onder ontologie verstaan we de leer van het Zijn. Het stamt af van de eeuwenoude Griekse filosofie. Ontologie is de tak van de metafysica die zich richt op het betekenisvolle Zijn. Zijn is existentie, bestaan. De ontologie richt zich op de fundamentele eigenschappen van de werkelijkheid en de verschillende verschijningsvormen van het Zijn. ... Het (de ontische dimensie) is een objectieve, meetbare dimensie die Nagy eerder als onderdeel zag van de relationeel-ethische dimensie. Later bepaalde hij dat de zijnsverbinding tussen individuen een aparte plek moest krijgen binnen het contextuele gedachtegoed. Binnen de ontische dimensie zijn de rol van ‘de Ander’ en de rol van ‘de Zelf’ te onderscheiden. Een ontische relatie met de Ander is gebaseerd op een fundamentele zijnsafhankelijkheid van de band met de Ander. Het gaat er dus niet om wat iemand zegt of doet, maar enkel om het ‘zijn’ in relatie tot de ander.” Als we naar geven en ontvangen kijken vanuit de vijfde dimensie, kunnen we stellen dat mensen afhankelijk zijn van dit thema op zijnsniveau. We denken daarbij ook nog eens terug aan wat filosoof Levinas daarover zei: “Ik word ik in het aangezicht van de ander.” Een voorbeeld waarin de ontische dimensie een belangrijke rol speelt: Selin heeft al een tijd depressieve klachten. Het gaat steeds slechter met haar en ze trekt zich in haar eigen wereldje terug. Daardoor raakt ze volledig geïsoleerd, met als gevolg dat ze nog dieper in de put komt. In de ontische dimensie is de noodzaak te vinden van het hebben van menselijke hulpbronnen. Selin trekt zichzelf niet zonder hulp uit de depressie. Daarvoor moet ze in contact met anderen zijn. Wanneer je met jongeren werkt, is het daarom altijd van belang op zoek te gaan naar menselijke hulpbronnen die aanwezig zijn in de context van de jongere zelf. Alleen zo’n hulpbron is in staat de jongere weer te verbinden met zichzelf. Daar heeft hij de ander voor nodig. Als we de vijf dimensies visueel zouden samenvatten, komt dat eruit te zien zoals in figuur 1.1. 20 GEVEN EN ONTVANGEN 1 Feiten 2 Psychologie 3 Transacties 4 Relationele ethiek 5 Ontische verbondenheid Figuur 1.1. De vijf dimensies van de contextuele benadering Bron: Van der Meiden, 2020[[16]](#footnote-16). De eerste vier dimensies zijn allemaal evenveel een aspect van de relationele werkelijkheid. De vijfde, ontische dimensie staat in het centrum van de afbeelding, omdat al het andere draait om het ‘zijn’. Vanaf nu gaan we, met respect voor alle andere onderwerpen die de contextuele benadering rijk is, voornamelijk in op het thema geven en ontvangen. Dit eerste hoofdstuk vormt vooral een kader, zodat duidelijk is waar het thema vandaan komt. Geven en ontvangen is niet een opzichzelfstaande entiteit. Het is ingebed in een groter, systemisch geheel. Een onderwerp waarvan je verwacht dat het simpel en eenvoudig is, drijft zowel de hulpverlener als de jongeren waar hij mee werkt waarschijnlijk met enige regelmaat tot wanhoop, omdat het zo verschrikkelijk ingewikkeld is. Dat is ook de reden dat we ons gerechtigd voelden er een boek over te schrijven. Nu we hebben geduid waar het thema geven en ontvangen zijn wortels heeft, wordt het tijd om te kijken welke impact het kan hebben op het leven van jongeren. Daarover gaat hoofdstuk 2.”



## <https://www.wetvanhartcoherentie.nl/wat-is-hartintelligentie/>: ****Wat is hartintelligentie?****[[17]](#footnote-17)****,**** [[18]](#footnote-18)

Hartintelligentie is het vermogen van het hart dat ons toegang geeft tot onze diepste intuïtie, waarbij fysieke, mentale, emotionele en spirituele intelligentie zijn geïntegreerd. Wanneer je jezelf hiervan bewust bent, kun je hiervan gebruik maken en kun je je hartintelligentie aanspreken voor allerlei verschillende gebieden in je leven, zoals je cognitieve vermogens, creativiteit, intuïtie en spiritueel.

## ****Hartcoherentie en hartintelligentie****

[Hartcoherentie](https://wetvanhartcoherentie.nl/wat-is-hartcoherentie/) is een term uit de neurocardiologie die staat voor een patroon in het hartritme – dus niet de hartslag – dat een geordende en harmonieuze synchronisatie aangeeft tussen verschillende lichaamssystemen, waaronder de ademhaling, de bloeddruk en natuurlijk het hart. In een toestand van hartcoherentie ervaren we een soort van flow, waarin alles vloeiend samenwerkt en waarin we optimaal gebruik kunnen maken van zowel onze hartintelligentie als onze hersenen, die dan optimaal samenwerken.

Conclusie: Zoals je ziet is ons hart meer dan een orgaan dat alleen maar bloed rondpompt. Ons hart beschikt over een eigen brein, het [hart-brein](https://wetvanhartcoherentie.nl/hart-brein-verbinding-hartcoherentie/), en heeft veel meer vermogens dan we ons maar kunnen voorstellen. Het is niet meer een kwestie van óf, maar van wanneer de wetenschap ons meer uitleg kan geven over waarom we zo functioneren. Feit is in ieder geval dat het HeartMath Institute een leidende rol speelt bij het onderzoek naar neurocardiologie. Met eenvoudige, maar bijzonder effectieve technieken kun je je eigen hartintelligentie activeren, waardoor je optimaal profiteert van voordelen, zoals:

* Het vermogen om betere beslissingen te nemen in je dagelijks leven, gebaseerd op je intuïtieve vermogens.
* Meer rust in je systeem, waardoor je niet onnodig energie verspilt aan frustratie, boosheid en negativiteit.
* Betere en harmonieuze relaties.
* Stabielere emoties dan je voorheen gewend was.
* Minder stress en in plaats daarvan meer rust, levensgeluk en waardering.
* Verbeterde mentale focus en helderheid.

**Over hartintelligentie wordt al eeuwen gediscussieerd, want wat is hartintelligentie precies en bestaat het überhaupt wel? In vrijwel alle talen op aarde zijn er wel uitdrukkingen en gezegden die een zekere intelligentie van het hart veronderstellen. Denk dan aan gezegden zoals “volg je hart’, “dat komt rechtstreeks uit het hart” of “spreek vanuit je hart”. We hebben al die tijd geweten dat er ‘meer’ is dan we konden waarnemen, maar dat het er was, dat was zeker!**

1. Hoe zien vaders hun ‘schijf van 5 van vaderschap’?

Ik heb de volgende reacties ontvangen. Zie bijgaand overzicht (24-10-2022):

* - Betrokkenheid (vertrouwen, geestelijkheid, wijsheid en advies) – goed voorbeeld zijn - positief, kritisch, open en eerlijk zijn – praktisch steun bieden - liefde geven.
* - Geloof meegeven (voorleven, gebed, eerlijkheid) – geven wat fysiek nodig is – discipline (gepast op dat moment, persoonlijke correctie) – geborgenheid, acceptatie wie je bent – interesse en betrokkenheid
* - binding/emoties, knuffel geven – geloof - liefde - geduld
* - betrokkenheid – fysiek – discipline – geborgenheid/acceptatie – geloof voorleven –
* - geloofsopvoeding – regels/grenzen – ouders/samen – positieve woorden – tijd/aandacht
* - Liefde geven/betrokkenheid – wijsheid & advies – beschikbaarheid /vertrouwen – goed voorbeeld zijn: open en eerlijk, incl. grenzen stellen en discipline - geestelijkheid
* - affectie/genegenheid/knuffelen/bevestiging geven/buidelen/waardering uitspreken – emotionele veiligheid bieden /zelfvertrouwen opbouwen – structuur bieden/veilige en positieve grenzen/ ja & nee-balans; - Jezus leren kennen en God leren vertrouwen – skills leren/sociale vaardigheden/dialoog/autonomie in Autonomie

**8. Evaluatie van de ‘VaderGids’-avond (24-10-2022):**

- Wat heb je geleerd tijdens deze avond? Wat ga je veranderen/verbeteren?

* Dat openheid en delen belangrijk is
* Jezus, Gever van brood; net als God het manna gaf in het Oude Testament
* Vergelijk het verhaal in meerdere Evangeliën
* Facetten van het vaderschap
* Dat je ondanks je sleur oog moet houden op je kids en op God.
* Brood, als essentie en symbool van LEVEN, CHAI, van God gegeven
* Wat deel jij aan jouw kind(eren) uit?
* Liefde, positieve kritiek
* Liefde, tijd
* Liefde, geborgenheid, tijd
* Er zijn als ze mij nodig hebben
* Dat God er altijd is, zelfs meer dan ik. Hij is er 24 uur per dag.
* Liefde, waardering, ruimte/ontplooiing, genegenheid
* Wat betekent vaderschap voor jou?
* Een levenslange verantwoording
* Een zegen
* Langszij komen. Je kunt niet alles voor ze doen, maar wel langszij komen en helpen.
* Liefde geven en terugkrijgen
* Coachen, leiden, voorbeeld zijn voor je kids. En zij mogen ook je tranen en pijn zien.
* Geven en ontvangen; God voorleven en doorgeven; God centraal!

Overige opmerkingen, suggesties, aanbevelingen m.b.t. VaderGids-avonden:

* Als het van toepassing is ook de partner in diens belangrijkheid erkennen.
* Ga echt zo door.

1. Nadine Folkers – Mag ik je telefoon ven zien? – ‘Ik ben gelukkig, maar er mist altijd iets’; in : ND 10-10-2022, p.18-19. Rafif: ‘Mijn lievelingsnummer is ‘Like my father’, van Jax. “Gewoon een mooi nummer”. “Wie weet tref ik ooit een man die me zo behandelt zoals een vader dat zou doen”. “Ook al is mijn vader er niet meer, ik probeer het positieve te zien in het leven en draag dat uit aan andere mensen dat ze zich daarop moeten richten”. “Toch weet ik: als God iets wegneemt, geeft Hij er altijd iets voor terug”. [↑](#footnote-ref-1)
2. https://farmfittraining.nl/ [↑](#footnote-ref-2)
3. Artikel van Frederike Seryan, pag. 18-19, Family7 Magazine, jaargang 12, nr. 9, oktober 2022. [↑](#footnote-ref-3)
4. <https://www.eo.nl/artikel/vijf-broden-en-twee-vissen> [↑](#footnote-ref-4)
5. <https://nl.wikipedia.org/wiki/Vermenigvuldiging_van_de_broden#:~:text> [↑](#footnote-ref-5)
6. <https://www.bible.com/nl/bible/75/jhn.6.5-13.htb> [↑](#footnote-ref-6)
7. <https://www.google.com/search?q=gerstebrood&oq=gerstebrood&aqs=chrome..69i57j0i512l7.3016j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8> [↑](#footnote-ref-7)
8. <https://www.keesdouwesmit.nl/preken/elisa-en-de-eerste-gaven-van-de-oogst-2-koningen-442-44/> [↑](#footnote-ref-8)
9. <https://alleengeloof.nl/typologie-in-de-natuur-gerst-en-wijnstok-alleengeloof-sylvia-arlar-simonse/> [↑](#footnote-ref-9)
10. De **ontologie** (van het [Grieks](https://nl.wikipedia.org/wiki/Grieks) ὀν = zijnde en λόγος = woord, leer) of **zijnsleer** is de [filosofische](https://nl.wikipedia.org/wiki/Filosofie) tak die het [wezen](https://nl.wikipedia.org/wiki/Zijn) onderzoekt dat achter de [waargenomen](https://nl.wikipedia.org/wiki/Waarneming_(perceptie)) [werkelijkheid](https://nl.wikipedia.org/wiki/Werkelijkheid) schuilgaat. De ontologie onderzoekt en beschrijft de eigenschappen, of breder: het [zijn](https://nl.wikipedia.org/wiki/Zijn) van het geheel van dingen, [entiteiten](https://nl.wikipedia.org/wiki/Entiteit) of zijnden waarvan aangenomen wordt dat ze bestaan of beter: zijn. De klassieke ontologie probeert, op grond van hun eigenschappen, de entiteiten vervolgens [in te delen](https://nl.wikipedia.org/wiki/Classificatie) in fundamentele [categorieën](https://nl.wikipedia.org/wiki/Categorie_(filosofie)). Daarom wordt de ontologie soms ook wel categorietheorie genoemd. [↑](#footnote-ref-10)
11. Nagy onderscheidt in zijn contextuele benadering een viertal dimensies[[](https://nl.wikipedia.org/wiki/Contextuele_therapie#cite_note-2), die de werkelijkheid bepalen:

    1. De dimensie van de feiten: gegevenheden van genetische aard, ras, sekse, lichamelijke gezondheid, financiële situatie, werkzaamheden enz.
    2. De dimensie van de psychologie: het intrapsychische van elk mens. Het verwijst naar egokracht, basisbehoeften, afweermechanismen, fantasieën, leerprocessen enz.
    3. De dimensie van de transacties: het interpsychische, wat er tussen mensen gebeurt. Het verwijst naar communicatie- en interactiepatronen, systemen, subsystemen, rollenpatronen, macht, coalities enz. Dit is het gebied waarop de gezinstherapie zich richt.
    4. De dimensie van de relationele ethiek: de rechtvaardigheid van de relatie. Het verwijst naar loyaliteit, betrouwbaarheid, verantwoordelijkheid, de balans van verworven verdiensten en verschuldigd zijn binnen een relatie enz.

    Later voegde Nagy een 5e dimensie toe: de dimensie van de ontology.

    Nagy legt de nadruk op de vierde dimensie. Als een kind bijvoorbeeld geen erkenning krijgt van haar ouders, dat zij er mag zijn, dat zij waard is om te leven, hoe zal zo'n kind later als ouder van haar eigen kinderen erkenning en waardering kunnen geven. Bij Nagy blijft het niet bij deze constatering. Samen met zijn cliënten gaat hij op zoek naar bronnen van vertrouwen. In dit genoemde voorbeeld gaat hij op zoek naar wat er speelde in de relatie tussen ouder en grootouder. Hij probeert van het "monster" opa en/of oma weer een mens te maken. Hij gaat op weg om vader of moeder weer kind te laten worden van zijn of haar ouders. Pas wanneer iemand kind van zijn of haar ouders kan worden, kan hij of zij echt vader of moeder van de eigen kinderen worden. Dan behoeft men wat niet gekregen is, niet bij de kinderen weg te halen. Dan worden relaties weer rechtvaardig en betrouwbaar. Deze ethische overwegingen vormen de basis, waarop technieken geënt kunnen worden. Met andere woorden, als een therapeutische aanpak uitgaat van relationele ethiek, bijvoorbeeld rechtvaardigheid die gedaan moet worden tussen mensen, dan worden interventies daardoor bepaald. Interventies en vragen die altijd gericht moeten zijn op het leggen van verbindingen met anderen.

    De invalshoek van Nagy is meerzijdige partijdigheid. Bij contextuele therapie richt men de zorg op alle personen die door de therapie beïnvloed worden. [↑](#footnote-ref-11)
12. <https://www.wetvanhartcoherentie.nl/wat-is-hartintelligentie/> [↑](#footnote-ref-12)
13. <https://www.google.com/search?q=schijf+van+5+voedingscentrum&oq=Schijf+van+5%3A&aqs=chrome.1.69i57j0i512l9.5110j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8> [↑](#footnote-ref-13)
14. <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx> [↑](#footnote-ref-14)
15. [Richtlijnen goede voeding 2015](https://www.gezondheidsraad.nl/nl/taak-werkwijze/werkterrein/gezonde-voeding/richtlijnen-goede-voeding-2015), Gezondheidsraad, 4 november 2015 [↑](#footnote-ref-15)
16. Pag. 38, in: Jaap van der Meiden (2020) *Van contextuele theorie naar praktijk* (Bussum: Uitg. Coutinho). ISBN 9789046907450. [↑](#footnote-ref-16)
17. <https://www.eur.nl/werken-bij/trainingen-eur/voor-staf/persoonlijke-ontwikkeling/hartintelligentie> [↑](#footnote-ref-17)
18. Hartintelligentie: pag. 250, in: Hartenkreten van mantelzorgers > Witteveen, E., Siteur-Scholten, A., Brandts (red.) (2021) *Hartenkreten van mantelzorgers. Over de kunst van het samenwerken –* Antwerpen: Uitg. Gompel&Svacina (406 pg. - €44,00). [↑](#footnote-ref-18)