



Ankie van de Breevaart:

„Het hoofd van een man lijkt op een lange gang, dat van een vrouw op spaghetti”

Huwelijkstoerusting voor jonge echtparen

VOORBEREID OP WEG

Voorafgaand aan de trouwdag ben je druk met voorbereiden en organiseren. Na de huwelijksdag begint het gezamenlijke leven als man en vrouw. Dat kan hard werken zijn. *Stichting De Vluchtheuvel* biedt daarom een cursus huwelijkstoerusting aan voor jonggehuwden of stellen die op het punt staan te trouwen. **Ankie van de Breevaart:** „Je neemt ieder je eigen rugzakje mee.”

Tekst N. OVERDUIN | Beeld HANNO DE VRIES

„**W**anneer een stel tot een huwelijksdag mag komen, zitten ze vaak op een roze wolk,” zegt Ankie van de Breevaart, die voor *Stichting De Vluchtheuvel* huwelijkstoerusting verzorgt. „Vaak zijn ze druk met de voorbereidingen. Alles moet tot in de puntjes geregeld worden voor die

ene dag. Terwijl het eigenlijke leven dan pas begint.”

Dat vraagt heel wat. „Niemand gaat blanco het huwelijk in. Iedereen heeft een familie en is gevormd door het gezin waarin hij of zij is opgegroeid. Dat is de rugzak die je meeneemt: patronen en systemen met normen en waarden.

Wanneer je je daar niet bewust van bent en er niet met elkaar over spreekt, kan het soms moeizaam gaan in een relatie, terwijl je geen idee hebt hoe dit komt."

Ankie wil hen daarbij helpen. „Ik wil jonge mensen – maar ook stellen die al langer getrouwd zijn – helpen om daar meer inzicht in te krijgen. Wanneer je jezelf en de ander kent, kun je een evenwichtige relatie opbouwen."

SCHUREN

Communicatie is een sleutelwoord. Daarom wordt daar in de cursus nadrukkelijk bij stilgestaan. Ankie: „In elke relatie is een open en transparante communicatie belangrijk, maar in het huwelijk is het onmisbaar. Het is de basis voor een goed huwelijk."

Ze ziet veel problemen ontstaan wanneer er te weinig of onduidelijk wordt gecommuniceerd. „Dat heeft vooral te maken met de manier waarop dat gebeurt, wat voortkomt uit patronen die in onze jeugd zijn ontstaan.

Bovendien communiceren mannen en vrouwen op een eigen manier. Vrouwen zijn doorgaans meer gericht op gevoel en willen er veel en lang over praten. Ze communiceren vaak indirect en gaan ervan uit dat hun man dat wel begrijpt. Mannen zijn juist directer en willen duidelijke boodschappen. Ze hebben behoefte aan respect en waardering.

Het hoofd van een man lijkt op een lange gang met kamertjes. Elke kamer heeft zijn eigen invulling. Zo doende kunnen mannen zich ook echt maar met één ding tegelijk bezighouden, kamertje voor kamertje.

Vrouwen vergelijk ik met spaghetti: zij denken aan veel dingen tegelijk. Dat is het verschil in hoe het in ons hoofd werkt, wat een man en een vrouw uniek maakt.

Dit is een biologisch verschil tussen man en vrouw. Wanneer je dat niet serieus neemt, ontstaan er makkelijk conflicten."

HARD WERKEN

Een huwelijk is iets heel moois, maar soms is het ook hard werken, zegt Ankie. „Om hier op een integere manier mee om te gaan, is het allereerst belangrijk om



Ankie van de Breevaart verzorgt een deel van de trainingsavonden 'Huwelijks-toerusting voor jonggehuwden' van *Stichting De Vluchtheuvel*.

Toerustingscursus

De toerustingscursus voor jonggehuwden bestaat uit vijf avonden. De eerste en de laatste avond gaan over het huwelijk in Bijbels licht en huisgodsdienst. Die vinden meestal plaats in samenwerking met de CGO. Soms verzorgt een kerkenraad dit gedeelte zelf.

De middelste drie avonden worden door iemand van *Stichting De Vluchtheuvel* verzorgd. Dan worden de thema's communicatie, verschillen tussen man en vrouw, de rugzak die je meeneemt en seksualiteit en gezinsvorming besproken.

jezelf te kennen. Wat kan ik, waar heb ik behoefte aan?

Pas wanneer je dat weet, kun je tegemoetkomen aan de behoeften van de ander. Dat vraagt geduld, dat vraagt vooral ook zelfverloochening.

Wanneer je van elkaar weet wat je wilt, is dat voor beiden goed. Vrouwen zijn bijvoorbeeld geneigd veel en lang aandacht te geven aan dingen die nog even gedaan moeten worden. Ze gaan maar door. Soms op momenten dat hun man of kinderen eigenlijk aandacht nodig hebben.

Vrouwen hebben soms ook de neiging om veel oog te hebben voor alles wat anders zou moeten in een relatie. Ze kunnen van iets kleins dan iets groots maken. Vraag je als vrouw steeds af of iets een conflict waard is.

„Iedereen heeft een familie en is gevormd door het gezin waarin hij of zij is opgegroeid. Dat is de rugzak die je meeneemt”

Ankie van de Breevaart



Ik gebruik altijd het voorbeeld van drie denkbeeldige manden: de 60-, 30- en 10%-manden. Wanneer de ander zijn vuile was niet opruimt, kun je er steeds opnieuw boos om worden. Je kunt ook besluiten: ik doe dit in de '60%-mand'. Vervelend dat die was niet wordt opgeruimd, maar het is het niet waard om er steeds ruzie over te maken.

Bepaalde dingen kun je niet veranderen, bijvoorbeeld wanneer de één een ochtendmens is en de ander een avondmens. Maak het bespreekbaar, maak verwachtingen duidelijk en maak er afspraken over. Dat soort dingen horen in de 10%-mand.

De laatste 30% zijn dingen waar je het op een ander moment nog eens samen over kunt hebben. Op deze manier geef ik stellen handvatten om bepaalde dingen te leren relativeren of er juist het gesprek over aan te gaan."

RUGZAK

Vaak bespreken stellen op de toerustingsavonden heel kwetsbare zaken met elkaar. „Ik hamer erop dat dit echt nodig is, hoe pijnlijk het soms ook is. Het wordt door

„Bepaalde dingen kun je niet aan elkaar veranderen, maar maak het wel bespreekbaar”

Ankie van de Breevaart

hen als intens ervaren, maar ook heel waardevol. Je gaat met elkaar in gesprek, soms met nog een ander stel. Maar altijd in een kleine setting die voldoende veiligheid biedt om je te kunnen uiten.

Wat je in je rugzak hebt zitten, kun je niet altijd veranderen. Het zit erin en je moet het ermee doen. Waar je wel een keus in hebt, is wát je ermee doet."

Ook aan seksualiteit wordt aandacht besteed tijdens de toerustingsavonden. Een teer en kwetsbaar onderwerp. Er is bijvoorbeeld aandacht voor de verschillen

in beleving tussen man en vrouw. „Mannen zijn grofweg meer gericht op wat ze zien, vrouwen op wat ze voelen. Daarom is porno zo gevaarlijk. Dat geeft een vertekend beeld van intimiteit zoals het bedoeld is door onze Schepper.

Ook wat je daarin hebt meegekregen van huis uit is van belang. Vrouwen zijn geneigd om al snel te denken dat iets 'gewoon' is, maar niets is minder waar. We leven aan de andere kant van het paradijs en er is veel op dit gebied kapotgegaan.

Ik benoem de dingen gewoon zoals ze zijn. Soms is dat confronterend, maar het biedt ook perspectief. Je ziet soms letterlijk een lampje aangaan, het besef dat dingen soms helemaal niet gewoon zijn.”

Ook gezinsvorming komt aan de orde. „Ik geef hierbij vooral mee: wat je ook samen afspreekt of overweegt, doe dat altijd in gebed. Er zijn situaties die eisen dat er goed over gezinsvorming wordt nagedacht. Daar is geen pasklaar antwoord voor, dan alleen het gebed.”

DE VROUW IN BIJBELS LICHT

Hoewel Ankie het altijd voorzichtig ter sprake brengt, doet ze het toch tijdens de avonden: de plek van de vrouw in Bijbels licht. „Ik benoem altijd wat het huwelijksformulier erover zegt. Gods bedoeling is dat de vrouw afhankelijk is van de man, en dat de man daar zorgvuldig en integer mee omgaat.

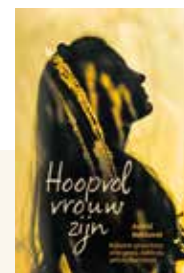
Christus geeft hierin Zelf het voorbeeld: zoals Hij voor Zijn bruid zorgt, zo mag een man voor zijn vrouw zorgen. De duivel richt zijn pijlen op het huwelijk en het gezin. Ook op deze manier werkt hij ontwrichtend.

Autonomie moet niet ten koste gaan van wat je dierbaar is. Vraag je steeds af als vrouw: wat is mijn plek en hoe heeft de Heere dat bedoeld?”

Lees meer op pagina 14.

„Mannen en vrouwen communiceren op een eigen manier. Dat kan ervoor zorgen dat het gaat schuren in een relatie”

Ankie van de Breevaart



LEESTIPS

Tim en Beverley LaHaye, **Het wonder tussen man en vrouw**
 Astrid Bokhorst, **Hoopvol vrouw zijn**
 Gary Chapman, **De vijf talen van de liefde**
 Abigail Janse, **Open boek**
 Sofieke van Olst, **Veilig bij jou**
 Henrike Schouten, **Gezinsvorming in een gebroken wereld**
 Ds. A.T. Vergunst, **Samen voor Zijn aangezicht**

„Het bracht ons dichter bij elkaar”

Gerben en Eline
volgden een cursus
huwelijkstoerusting



Hoewel ze elkaar al wel kenden vanuit de kerk, sprong de vonk pas later over. Inmiddels hebben **Gerben Put** (26) en **Eline Cabaret** (22) 2,5 jaar verkering en kijken ze uit naar hun huwelijk in november 2024 DV.

Tekst N. OVERDUIN | Beeld HANNO DE VRIES

„**D**e diaken die de toerustingsavond opende, zei dat je op veel dingen in het leven uitgebreid wordt voorbereid door middel van opleidingen of cursussen, maar dat die dingen er voor het huwelijk eigenlijk weinig tot niet zijn,” vertelt Gerben. „Terwijl het huwelijk en de voorbereiding daarop zo belangrijk is.”

Eline: „In de Bijbel staat het huwelijk hoog aangeschreven. Maar we bereiden ons er meestal niet echt op voor. Toen de aankondiging kwam in de kerkbode, waren we er al snel over uit dat we dit zeker wilden gaan volgen.”

AANVULLEN

Ze volgden de cursus samen met een aantal andere stellen. Op Eline en Gerben na waren die allemaal (pas)getrouwd.

Eline: „Voor ik verkering kreeg met Gerben, wist ik al best goed wat ik wel en niet verwachtte van een relatie. Zo stond het vast voor mij dat ik met iemand mijn leven wilde delen die ‘een leven naar Gods wil’ het belangrijkste vond. Ik wilde daar op een Bijbelse manier vorm aan geven.”

Tijdens de cursus wordt dat praktisch gemaakt. Je bent allebei een unieke persoon, met eigen interesses. Enerzijds delen we dezelfde interesses, maar anderzijds is het ook belangrijk om elkaar ruimte te geven wanneer er verschillen zijn.”



Gerben Put (26) en **Eline Cabaret (22)** hebben 2,5 jaar verkering. Gerben is in het dagelijks leven gipsverbandmeester, Eline werkt als jeugdzorgwerker.

In voorbereiding op hun huwelijk volgden ze samen de cursus huwelijkstoerusting die vanuit *De Vluchtheuvel* in samenwerking met kerkenraden wordt gegeven.

Gerben: „Zo kun je elkaar aanvullen. Hoe je dat kunt doen, leerden we ook wel op de cursus.”

Eline: „Zoals het stellen van een waarom-vraag bijvoorbeeld. Dat kun je beter niet doen. Door de vraag opener te stellen kom je achter iemands beweegredenen. Dan geef je ruimte voor een eigen inbreng en het delen van gevoelens en emoties.”

INVULLEN

Tijdens de cursusavonden wordt veel aandacht besteed aan de communicatie binnen het huwelijk. Dat

„De oefening om na te denken over je gezin van herkomst was leerzaam. Zoiets zou je in het dagelijks leven niet zomaar gaan doen. Nu moest je er wel tijd voor nemen”

Eline Cabaret