

DE VADERFACTOR

DE INVLOED VAN JE VADER OP JE PROFESSIONELE EN PERSOONLIJKE ONTWIKKELING.

BOB DE RAADT - 27 FEBRUARI 2024 – CAPELLE AAN DE IJSSEL ; VERSIE 22-02-2024



WAAROM DIT THEMA?



Als kinderen –van onze ouders- dragen wij allemaal de invloed van onze vader (en moeder) met ons mee. Of dat nou in positieve zin is, of in negatieve zin of een combinatie van beiden, dat maakt niet uit. **De invloed van de vader is er altijd.** Want jouw vader is voor 50% aandeelhouder van jouw conceptie.

5 TYPES VADERS – VADERSCHAPSSTIJLEN (POULTER)

- De vaderschapsstijl (dagelijks contact, gedrag en communicatie met je vader):
 1. De afwezige vader: Zorgt voor depressieve gevoelens en veroorzaakt niet zelden het imposter syndrome: **twijfel aan eigen kunnen, schaamte**, het gevoel dat je door de mand valt.
 2. De carrièretjger-vader: Voor deze vader zijn bereikte resultaten en uiterlijk vertoon belangrijk. **Hij leert zijn kinderen dat het draait om scoren en winnen**. Als volwassene kunnen ze onzeker worden en de mening van anderen belangrijker vinden dan hun eigen gevoelens. Ze moeten voldoen aan een onzichtbare eis: het is nooit goed genoeg.

3. **De tijdbomvader**: Deze vader was onvoorspelbaar, bijvoorbeeld door drugs- of alcoholgebruik. Hij had plotselinge **woede-uitbarstingen**, waardoor deze kinderen al jong leerden om anderen te 'lezen'. Ze waren vaak vredesbewaarder, hebben een groot verantwoordelijkheidsgevoel en zijn als volwassene vaak **conflictmijdend**.

4. **De passieve vader**: De stabiele, hardwerkende, emotioneel afstandelijke man. **Nauwelijks betrokken bij zijn kinderen, enthousiasmeerde of motiveerde hen niet**. Dit zijn de hardwerkende, loyale werknemers, die vaak moeite hebben om emotionele verbintenissen aan te gaan.



5. **De mentor vader:** Volgens Poulter valt slechts 10 procent van de vaders in deze categorie: het zijn de vaders die we allemaal zouden willen hebben, of zelf willen zijn. **Hij ondernam activiteiten met zijn kinderen, gaf hen vertrouwen, en leerde hen over emoties.** Zijn kinderen worden later vaak stabiele, verantwoordelijke leiders.



WWW.YOUTUBE.COM/SHORTS/PCODZ7JFA00

- Kijk eens op Swole Dad Nation en vergelijk de houding van de vader www.youtube.com/shorts/pCoDz7jFa00
 - aandacht voor zijn mobieltje of
 - veel aandacht voor zijn kind (met affectie, aandacht, het kind zien, samen een toren bouwen etc.).



INVLOED VAN JOUW VADER

- die invloed geldt, is er (ook als hij nooit in jouw leven zichtbaar aanwezig is geweest - evt. **traumaspoor**),
 - < als jouw **moeder alleenstaand** is geweest (zonder jouw vader);
 - < als hij jou **nooit erkend** heeft en wel jouw biologische vader is,
 - < als hij jou in steek gelaten heeft, doordat hij elders ging wonen bijv. vanwege een **(v)chtscheiding**
 - < of vanwege een stagnerende bezoekenregeling (**vaderverstoting**).
 - < of was hij **fysiek (te) ziek** en lukte het niet om jou voldoende aandacht, liefde, genegenheid en aandacht te geven. <

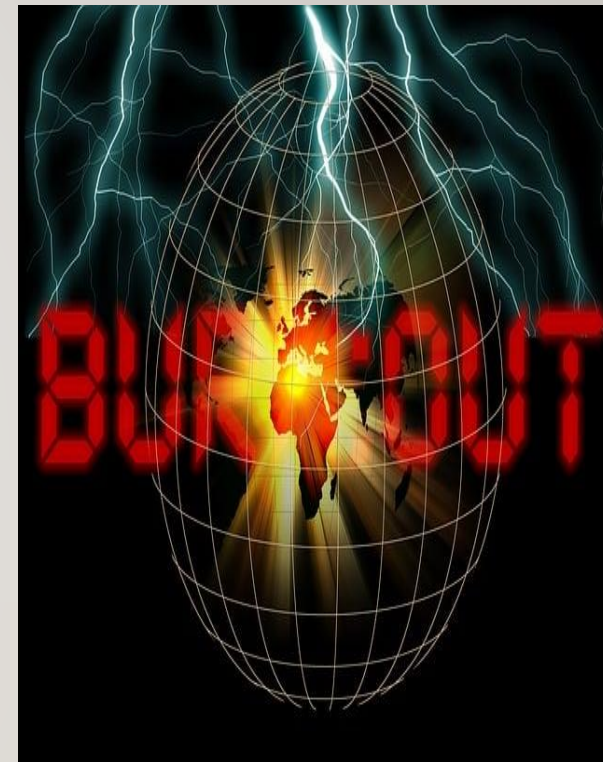
< mogelijk had hij genoeg aan zichzelf, door **psychische moeilijkheden**,
< of door **alcoholisme** of ander **middelengebruik**; door intensief werk,
< of op basis van wat hijzelf met zijn vader heeft meegemaakt (in die tijd of cultuur > zelfbeleving, zijn **eigen vaderbeeld**)
< door **migratie** en (moeizame) integratie (door de eigen vluchtgeschiedenis, moeite om een nieuwe taal te leren, heimwee, moeizame inburgering, AZC-context) -> Azghari (2023), Isik (2017)
< door **overlijden**, vroeg in jouw kinder- of jeugd jaren; als je geen afscheid hebt kunnen nemen (emotionele impact).



die invloed neem je altijd mee:

* tijdens je werk:

- als je gevoelig bent voor een **autoritaire baas**,
- als je moeilijk tegen **kritiek** kan of je je als snel aangevallen voelt;
- als je je verliest in werkdruk, **prestatiedrang** (-dwang) en continue overuren maken (workaholic gedrag),
- als **gevoelig** bent voor norsheid of chagrijn van een collega,
- als je gemakkelijk **over je eigen grenzen gaat** en over je heen laat lopen;



- als je uitsluitend gefocust bent op **scoren** en winstcijfers
- en altijd **de beste** wilt zijn (**prestatiedrang, -dwang**).
- als je tegen een **burn-out** aanzit, als je steeds moe bent en alles teveel is, als je veel werkzaamheden uitstelt, als je je collega **ontwijkt**.
- als je het **plezier in je werk** en in je werkomgeving **verloren hebt**
- als je continue **op je tenen loopt** en niet aan de verwachtingen kunt voldoen
- als **het stemmetje van je vader in jouw hoofd** zegt (wat je moet doen!!!, een eis, verwachtingen, een opdracht)



VOORBEELDEN



- Thierry Henri, topvoetballer, topscorer, met een binnengeheim: **het was nooit goed genoeg voor zijn vader** > **altijd commentaar/kritiek** > **destructief/afbrekend commentaar** > twijfel over zichzelf en gebrek aan eigenwaarde > depressiviteit!

www.youtube.com/watch?v=zULFd1ldcEY

- Derek Redmond www.youtube.com/watch?v=r-Yn4b9iCIE







- **Of diezelfde invloed die er is als je thuis bent. De invloed van jouw vader op jouw gedrag en gedachten:**
 - > jouw geslotenheid thuis, jouw **perfectionisme**, jouw geldingsdrang,
 - > jouw wil is wet, jouw dominantie, **jouw regels** (en waar is de ruimte voor de ander in je gezin?).
 - > **als je je snel aangevallen voelt, moeilijk met kritiek van je partner om kunt gaan, als je altijd aan de wensen (opdrachten, verwachtingen) van de ander wilt of moet voldoen, onzekerheid.**



- > als genoeg niet/**nooit genoeg** is, als je vooral kritisch bent op de andere gezinsleden, als je geen waardering geeft aan een ander of zelf waardering kan ontvangen,
- > als je **compensatiegedrag** vertoont.
- > als het moeilijk is om van gelukkige momenten kunt genieten.
- > als je eerst op de bank gaat hangen als je thuisgekomen bent en pas daarna tijd hebt voor je kinderen en/of je vrouw.
- > als je snel **prikkelbaar** bent, of **onverschillig**.
- > als (vul zelf maar in)



VRAGEN – GESTELD DOOR POULTER I.V.M. JOUW VADERFACTOR

- Vragen die Poulter stelt in zijn boek, om over te reflecteren. Vragen om uit te werken, als man, echtgenoot, werknemer, vader.
 - Komt het voor dat je je soms ineens minder voelt dan je collega's, zonder dat daar een aanwijsbare reden of oorzaak voor is?
 - Ben je ervan overtuigd dat je loopbaan anders zou zijn gelopen als je je gevoelens van schaamte, je psychische verwondingen en je overtuigingen zou hebben aangepakt?
 - **Vermijd je bepaalde uitdagingen, kansen, klanten in je carrière om schaamtegevoel te vermijden?**
 - Worstel je met het nemen van beslissingen?
 - Ben je een 'pleaser' om de angst op afwijzing door anderen te voorkomen en je zelfvertrouwen in stand te houden?
 - **Ga je soms ongemakkelijke situaties uit de weg door je mond te houden en je mening of gedachten voor je te houden?**
 - Vraag je je af hoe je loopbaan er uit zou zien als je niet elke keer aan jezelf zou twijfelen als het eropaan komt?
 - **Negeer je je gezonde verstand, je persoonlijk inzicht en je professionele ervaring als je een beslissing neemt?**

- **Voel je je opgesloten in je huidige rol en loopbaan?**
- Zijn er zaken op je werk waar je blij van wordt en die je aandacht eisen?
- * Welke emotionele thema's houden je bezig in je persoonlijk leven?
- Weet je waardoor je vandaag gemotiveerd wordt op je werk?
- Spelen motivatie, professionele drive en focus een rol in je huidige dagelijks leven?
- **Welke rol speelt persoonlijk verantwoordelijkheidsgevoel in je dagelijkse werk en in je toekomstige loopbaanontwikkeling?**
- Nam jouw vader veel persoonlijke verantwoordelijkheid voor zijn loopbaankeuzes?
- **Vind je het lastig om kritische feedback te ontvangen over je prestaties?**
- Kosten wijzigingen en veranderingen op je werk je emotioneel en mentaal moeite?
- Heb je de neiging om snel te 'ontploffen' en woedend te worden bij ogenschijnlijk kleine problemen op je werk?
- **Hoe ga je emotioneel om met teleurstellingen op het werk?**



ONGESCHREVEN REGELS ALS FACTOR

de regels van je vader (c.q. ouders): de uitgesproken en de (juist) onuitgesproken regels, van jouw vader, van je grootvader, over allerlei zaken, dingen, personen, visies/meningen, over werk, relaties, ethiek en geldzaken. Dat is iemands interne 'boek met regels' (subtiel gevormd, vanuit belevingen en interpretaties, vanuit geïnternaliseerde emoties).

De regels die je gedrag, gedachten, motivatie en overtuigingen sturen/vormen/beïnvloeden.

Psychologische pijnpunten, soms met vergaande consequenties in de zelfbeleving c.q. zelfbeschouwing en met gevolgen voor iemands zelfvertrouwen en zelfbeeld.

Denk maar na over de ongeschreven regels in jouw gezin; een eyeopener.



Poulter, klinisch psycholoog, noemt zeven grote vaderschapsthema's die invloed kunnen hebben op jouw leven en werkt die consequent uit. Het gaat dan om de invloed van (de correlatie met gedragspatronen):

- schaamte,
- zelftwijfel,
- gebrek aan focus,
- gebrek aan motivatie,
- gebrek aan persoonlijke verantwoordelijkheid,
- emotionele onvolwassenheid en
- faalangst.

En dat zijn aspecten, zoals zij voorkomen in werkgerelateerde en/of persoonlijke omstandigheden en die terug te voeren zijn op de invloed van je vader, de vaderfactor.





Wat herken je van dit soort gedrag in je werksituatie?

Wat herken je van dit gedrag in jouw thuissituatie?

Welke opdracht(en) van jouw vader wil jij waarmaken in je leven (of juist niet, want jij wilt absoluut niet op hem lijken)?

Welke uitspraken/wensen/eisen/behoefte van jouw vader gaan er elke dag op jouw schouders mee naar je werk en/of in jouw gezinsleven?



MIJN VADERFACTOR



- Ik ben vader van twee dochters, een tweeling; en opa van twee kleinzoons. Ik kom uit een gezin: vader, moeder en 5 kinderen (en 3 miskramen). Ik ben de jongste en ik scheel 14 jaar met mijn oudste zus.
- Als aan mijn ouders denk, dan moet ik vooral aan het boek van Geert Mak ‘De eeuw van mijn vader’ denken’. Mijn ouders leefden in een roerige eeuw. Geboren tijdens de Eerste Wereldoorlog en getrouwd vlak voordat de Tweede Wereldoorlog uitbrak; getrouwd in de mobilisatietijd. In een tijd dat alles snel duurder werd. Er was een crisisperiode aan vooraf gegaan: werkeloosheid, armoede, sappelen.
- Toen hij ziek was, heb ik vaak voor hem gezorgd, toen ik nog thuis woonde (een soort mantelzorgtaak). Het voelde vertrouwd, dat hij mij daartoe gelegenheid gaf.
- Ik ben milder naar hem gaan kijken. Na zijn overlijden heb ik een paar keer een droom gehad, die ik als ‘verzoenend’ beleefd heb.
- Ik zie nu meer de invloed die **life-events** op hem gehad hebben:
 - vroegtijdig verliezen van zijn moeder, door een fataal ongeluk en daar ooggetuige van zijn (toen bestond er nog geen slachtofferhulp).
 - oorlogservaringen (WO II), razzia, gevangenschap, uit de –rijdende- trein springen
 - invloed van ziekte en beperkingen; de invloed van generaties op elkaar, van gebruiken en onderlinge communicaties, het belang van de sociale factor: sociale steun, hechte families.
- **Wat heb ik van hem overgenomen: aandacht voor de ander, sociaal verantwoordelijkheidsgevoel, sociaal betrokken zijn, je best doen, maatschappelijk betrokken/actief zijn, het belang van persoonlijk geloof (christen-zijn).**

Het verleden kun je niet veranderen – wel kun je leren om van het verleden te leren en om met moeilijkheden anders en beter om te gaan. Inzicht in pijnlijke processen en mechanismen geeft de mogelijkheid tot betere gedachten en reacties, op meer betrokkenheid, diepgang, toewijding, tevredenheid en dankbaarheid.



GESPREKSVRAGEN - REFLECTIEVRAGEN

- Welke invloed heeft jouw vader (gehad) op jouw werkhouding? Wat herken jij daarvan?
 - Welke waardering had/heeft hij voor jou? Of was er juist gebrek aan waardering? moeiten?
 - Wat betekent werk voor jou en hoe ga jij om met kritiek – lastige situaties – negatieve invloeden op je werk? Wat zegt dat over jouzelf als mens/persoon/werknemer?
 - Wat is jouw vaderbeeld en hoe ben jijzelf vader (activiteiten, moeiten/belemmeringen)
 - Hoe zou jij zelf het liefst vader willen zijn voor jouw kinderen (visie) en hoe wil jij als vader herinnerd worden?
- > Stuur jouw antwoorden naar bobderaadt@live.nl voor anoniem onderzoek en gebruik.
Alvast bedankt!

LITERATUUR - REFERENTIES

- Azghari, Youssef. (2023) *In dialoog met mijn zoon – Over 100 jaar migratie* - Uitg. Boekscout – Soest, 198 pag.'s.
- Borman, David (2022) *Je eerste 1000 vaderdagen, praktische adviezen voor betrokken vaders: van zwangerschap tot peuter'* – Amsterdam: Uitg. Unieboek/Het Spectrum; 311 pag.
- Diekstra, Rene (2020) *In gesprek met je ouders* – Xander Uitgevers.
- Isik, Murat (2017) *Wees onzichtbaar* – Amsterdam: Uitg. AMBO/Anthos; 597 pag's.
- Matthijs (2022) Het verhaal van Matthijs - in: Borman, David (2022) *Je eerste 1000 vaderdagen, praktische adviezen voor betrokken vaders: van zwangerschap tot peuter'* – Amsterdam: Uitg. Unieboek/Het Spectrum; pag. 198 - 201.
- Mackesy, Charlie (2020) *De jongen, de mol, de vos en het paard* - Utrecht: Uitg. KokBoekencentrum.
- Mak, Geert (1996; 32^e druk 2006) *De eeuw van mijn vader* – Amsterdam: Olympus/Atlas - Amstel Uitgevers.
- Pool, Jan & Michiel Santman (2023) *Binnenspiegel – De kracht van zelfkennis* – Utrecht- KokBoekencentrum Uitg.; ISBN 9799043540384 – 188 pag's.
- Poulter, Stephen B. (2006, 2019 Ned. vert.) *De Vaderfactor. De invloed van je vader op je professionele en persoonlijke identiteit* – Heeze: Circle Publishing; 284 pp.
- www.bobderaadt.nl/vaderschapskennis.php - www.bobderaadt.nl/vaderfactor.php - www.bobderaadt.nl/vaderschap.php