

Wordt het weer kunst & vliegwerk?

Zo, de vakantie zit erop. Een nieuw seizoen vol school, (vrijwilligers)werk, kerk, familie, vrienden en sport staat voor de deur. Wordt het weer rennen en vliegen tot je gezin afgepeigerd de herfstvakantie inrolt? Vanuit de hangmat op je vakantie zag dat gestress er behoorlijk belachelijk uit. Het kan ook anders!



Tijd voor jezelf, tijd voor elkaar

Eerst even dit. Aandacht voor ontspanning, zingeving en zelfreflectie is belangrijk. Het helpt je om te blijven doen wat je eigenlijk wil. Rust en inkeer horen net zo goed bij het leven als drukte. Slapen geeft nieuwe energie. Een avondje vroeg naar bed, heerlijk toch?

Want daar gaat het toch om: je kinderen voorleven waar het werkelijk om gaat? Of krijgen ze vooral een intensieve training SOS (Stressen, Organisatie en Schoonmaken)?

Hoe? 10% per dag

Wie droomt er niet van een heel weekend niets doen? Blijf dromen! Sluit je ogen en denk intensief aan jezelf in een hangmat op een zonnig eiland. Het werkt heilzaam. Maar rust gewoon inplannen kan evengoed. 10% van de tijd op een dag voor jezelf... dat is volgens deskundigen een mooi streven om in balans te blijven.

Blijf vragen

Hoe gaat het eigenlijk met mij? Hoe wil ik leven? Wat heb ik nodig aan ontspanning, zingeving? Doe ik nog wat ik wil en wil ik nog wat ik doe? Vragen om geregeld bij stil te staan. En ook: Wat wil ik de kinderen werkelijk meegeven? Hoe bieden wij elkaar een stabiel, hecht en liefdevol gezin?

Leef je in. Leef je uit.

Hoe vaak ben je bezig je kind te vertellen wat je zelf vindt terwijl het probeert zijn

wensen en dromen te vertellen? Je inleven in de leefwereld van je kind kan veel ontspanning brengen.

Voorbeeld: 'Pap, wat zou ik graag een hond willen. Om mee te rennen en te knuffelen. Dat vraag ik voor mijn verjaardag.'

Reactie 1: 'Schrijf maar op je buik. Je broertje is allergisch, en bovendien moet een hond veel uitgelaten worden.'

Reactie 2: 'Ja jij houdt van buiten rennen hè? En je vindt het fijn om voor dieren te zorgen. Nu is een hond voor ons niet han-

Lekker belangrijk...

'Ik krijg een benauwd gevoel als men mij ergens voor vraagt. Dan weet ik: het is nog niet zover. Die tijd komt wel weer.' Frankelien

'Rust, ritme en regelmaat: met 4 kids is dat het enige waardoor we ons hoofd boven water houden en rust in het gezin houden. Anderen vinden ons pietluttig, maar voor ons werkt het.' Mariëlle

'Ik vind het tegenwoordig heerlijk om op zondag in de kerk te zijn. Zingen, stilstaan bij wat echt belangrijk is, even rust. De rest van de dag is ook echt voor het gezin. Helemaal zo gek niet: zes dagen werken, één dag rust.' Johanna

'We zijn tevreden over ons leven. We halen voldoening uit werk en gezin. Het kan liggen aan de fase waarin ons gezin zit. Of het komt doordat wij meer dan gemiddeld bezig zijn met efficiency.' André

dig. Maar toevallig weet ik dat de Emma's hond zaterdag naar de hondenkapper moet. Zullen we vragen of je mee mag?

Resultaat: je hoeft geen hond te kopen, geen schuldgevoel, je kind kan hier wat mee.

Saamhorigheid in de praktijk

In een stabiel, hecht en liefdevol gezin bloeien mensen op. Of je nu in je eentje voor kinderen zorgt of samen, je kunt veel doen om te bouwen aan een sterk besef van veiligheid en saamhorigheid.



Drie tips:

Tip 1: Een gezin dat een team vormt, is op een positieve manier van elkaar afhankelijk. Je stimuleert dat door te benoemen hoe fijn het is dat jullie een gezin zijn. En door als gezin op te treden, samen dingen te doen: bv. een feest geven, klussen, iets doen voor een ander...

Tip 2: Zorg voor 'gezinstijd'. Maak het gezellig en geef ieder de kans om te vertellen hoe het met hem gaat. Dit minstens éénmaal per week doen, versterkt de onderlinge band. Het geeft je de gelegenheid om als gezin vreugde en verdriet te bepraten en delen. Deskundigen geven zo minuten aan als een goede richttijd hiervoor. Kies een tijdstip dat ook op de lange termijn haalbaar is. Misschien ontstaat er vanzelf een vaste vorm (bv. altijd op vrijdagavond na de afwas, met een emmertje popcorn en cola erbij). Het kan ook goed zijn om die vaste vorm zelf in te voeren. Hou vol!

Tip 3: Maak werk van familietradities. Sommige ontstaan vanzelf (een pyjamadag na een toetsweek, ijs op de eerste schooldag na de vakantie). Merk ze op en houd ze in ere. Andere tradities kun je zelf instellen om te onderstrepen dat jullie bij elkaar horen en dingen op jullie eigen manier doen.

Familieberaad

Een fijne manier om rust in je gezin te krijgen, bestaat uit familieberaad en een weekplanner (zie actie). Samen overleg je hoe de nieuwe week er voor ieder uitziet. Sluit alles wat komen gaat ook aan bij wat jullie echt belangrijk vinden? Kijk ook naar de week ervoor, was alles haalbaar?

Ouders en kinderen krijgen zo overzicht en inzicht. Dat helpt om dingen te doen die leuk en belangrijk zijn. Meer info: www.happyfamilylife.com.

Volgende keer in de serie 'Gezin in balans': Orde in huis

Aanraders

■ handigekids.nl Commercieel, maar handige producten die het leven met kleine kinderen veraangename.

■ *De tijd van je leven (Buiten & Schipperheijn, Amsterdam)* Wat je eigenlijk wil met je gezin, gaat vaak verloren in de rompslomp van elke dag. Dit praktische boek helpt om weer te leven vanuit wat je werkelijk wil(de).

■ *De zeven eigenschappen van effectieve families (Stephen Covey)* Gezinnen worden niet vanzelf hecht en stabiel. Een boek met veel tips en inzichten.

Lezersactie!

Is er ook tijd voor elkaar ingepland? Met deze *Weekplanner* neem je met het gezin door wat er de komende week op stapel staat (€ 12,50, happyfamilylife.com). Winnen? Mail voor 30 oktober uw naam en adres naar info@ouders.net o.v.v. 'Weekplanner'.



TEKST: MENSINKS TEKSTFABRIEK V.E.P. BEELD: GEERTJE BOEREN EN ISTOCK.COM