



E-boek Samen Opvoeden

Opvoeding en balans

Vragen en tips van opvoeders
over meer balans in het opvoeden



Op welke manier houd ik
als opvoeder balans binnen
mijn gezin?

Introductie

Als ouder is het soms lastig om balans te vinden en te houden, vooral in deze tijd. Er zijn veel ouders die (extra) druk en stress ervaren. Het combineren van de verschillende rollen die ouders vervullen geeft 'rollenstress', omdat teveel rollen gecombineerd moeten worden. Hoe kan je meer balans hebben tussen deze rollen? Het vind je balans tussen het welbevinden van jou als ouder, binnen de opvoeding van je kinderen en je eigen ervaringen in de opvoeding die je meeneemt.





Verkenningstocht

We hebben de vraag met elkaar verdiept, door elkaar vragen te stellen en situaties met elkaar te bespreken. Ook eigen voorbeelden en ervaringen kwamen aan bod. Dit hebben we vertaald naar een aantal tips die we graag willen delen met anderen!

→ Hoe ga ik om met alle verschillende rollen?

Er komen juist nog meer rollen bij die je hebt te vervullen, zoals thuisonderwijs, misschien ben je mantelzorger, of zorg je voor de zorgen. Daarnaast werken veel mensen thuis en ben je opeens in je eigen huis werknemer. Dit zorgt voor 'rolverwarring'. Ook ervaren veel ouders dat het door de veelheid aan rollen moeilijk is om je te concentreren. Alles loopt door elkaar en wijkt af van het normale ritme en tijden. Bv je werkt opeens in de avond, of er is opeens een belletje van je werk. Je werkplek is in het huis zelf en loopt door het gewone gezinsleven.





Hoe bewaak ik tijd voor mezelf?

Eerst voor jezelf zorgen, dat is vaak het advies (je weet wel in het vliegtuig, toen we nog konden vliegen, met de zuurstofmaskers..), maar hoe doe je dat, zonder de rest te kort te doen? Veel ouders verschuiven zorgen voor zichzelf naar de laatste plaats. Je bent 24/7 met elkaar en je kunt moeilijk even een moment voor jezelf nemen, even weggaan naar vrienden, een moment van ontlasting hebben.

→ Wat is normaal en hoe behoud je het 'gewone' ritme?

De grenzen van wat normaal is vervagen in deze tijd, het ritme is anders. Kinderen kunnen bijvoorbeeld later gaan slapen, of meer buiten spelen. Jongeren slapen langer misschien uit, moeten zelfstandiger werken. Omdat we niet weten hoe lang deze ongewone situatie duurt, verleg je je grenzen, doe je als gezin dingen die je anders misschien niet zou doen.



→ Aandacht voor elkaar

In deze tijd is het ook heel fijn dat er meer aandacht voor elkaar is, dat ouders misschien minder vaak weg zijn van huis. Dat je meer samen kunt doen. Ook is er veel veerkracht, zowel bij kinderen die toch door het thuisonderwijs goed meekomen of dit juist heel fijn vinden, als bij sociale netwerken, het elkaar helpen, steunen en delen. Dit geeft een positief gevoel..



→ Ruimte voor andere ontwikkeling en talenten

Omdat de tijd anders ingevuld wordt (minder school, minder naar clubjes, geen uitjes, familiebezoeken) ervaren ouders dat kinderen andere vaardigheden en activiteiten gaan ontwikkelen. er is meer ruimte om dingen te doen die je misschien anders niet zou doen. Stimuleer dit of ga er samen mee aan de slag.



→ Ga op zoek naar de kern

Misschien kunnen bepaalde eisen en verwachtingen bijgesteld worden? De lat omlaag, maar ...niet te laag. Ga op zoek naar waar jouw grens ligt, wat is jouw idee van balans en rust? Sta stil bij je eigen gevoel en leer hiernaar te luisteren, bij stil te staan, in plaats van maar door te gaan. Jij als ouder moet het lang volhouden en hebt de regie over je gezin. Wat is de essentie om het minimaal voor jezelf en je gezin ok te hebben?





- Probeer een basis van regelmaat en structuur aan te houden over wat normaal is en wat zo blijft (bv op tijd naar bed, in de ochtend schoolwerk. Dit geeft kinderen rust en veiligheid).
- Bespreek welke dingen wel anders zijn /vrij om uit te kiezen? Maak een planning voor de komende tijd (bv een maand). Dit is wat wel gewoon doorgaat, net zoals anders.
- Organiseer een gezinsgesprek: bespreek hoe het gaat, wat er anders kan, hoe de komende tijd eruit ziet en wat je verwacht van elkaar.



- Ontwikkel (andere) talenten: kinderen betrekken bij het koken, een (huishoudelijke) taak geven, aandacht voor creativiteit. Op deze manier leren kinderen zelfstandig te worden, verdeel je de taken onderling (heb je zelf iets meer rust) en kunnen kinderen ook zelfvertrouwen opbouwen.
- Bespreek de dag. Ga bewust om met je tijd en aandacht voor elkaar. Bespreek (of schrijf het op) aan het einde van de dag: wat was er vandaag goed gegaan? Waar kreeg ik energie van? Waar ben ik trots op?
- Creëer een eigen plek. Maak een plek waar jij rust hebt.



- Wees lief voor jezelf! Laat dingen die nu even niet kunnen los. Probeer tijd voor jezelf te maken, plan het in, bespreek dit met je gezin én bewaak dat je dit gaat en kunt doen. Bijvoorbeeld wandelen, praten met een vriendin/familielid, doe even een dutje. Doe het echt, als is het maar even en neem dit serieus!
- Stel je zelf de vraag: als ik over vijf jaar terugkijk op deze periode, wat heeft het mij en ons gezin gegeven?
- Sta stil. Om echt te kunnen luisteren naar jouw gevoel, kun je de dag beginnen of eindigen met een korte (of lange) meditatie. Hoe voel jij je van binnen? Jouw gevoel is jouw compas en anker.



We hopen dat deze tips, die we samen met andere opvoeders verzameld hebben, jou ook een beetje helpen om meer balans te vinden! Dank voor de input van iedereen, ouders en professionals! Wil je een volgende keer ook meepraten? Geef je op via deze [link](#). Dit e-book is samengesteld in samenwerking met gemeente Amsterdam, stadsdeel Oost