

inspiratie
boekje

Buiten de lijntjes

Zo gooi je het roer in
je gezin (een beetje) om



INKIJKEXEMPLAAR

Dit Inspiratieboekje is ontwikkeld voor de Week van de Opvoeding 2017

Concept en tekst: Esther van Lunteren en Jan Willem Roseboom
Vormgeving: Studio Vrolijk

Alle ouders die hun verhalen en ideeën met ons hebben gedeeld: bedankt!

Meer weten over de Family Factory? Kijk dan op www.familyfactory.nu

© 2017 St. de Family Factory



Buiten
de Lijntjes
Week van de
Opvoeding 2017

Als je doet wat je altijd deed

Krijg je wat je altijd kreeg

Albert Einstein





Speurtochten

Kinderen zijn er dol op. Met een stoere schatkaart en een geheimzinnig kruis hebben ze zomaar een middag vol avontuur en plezier.

De speurtochten waar je als ouders in terecht kunt komen zijn soms een stuk ingewikkelder. Omdat je niet zoekt naar dat verstopte blikje snoep, maar naar wat lucht in je te drukke leven. Naar vrede tussen je alsmar ruziënde kinderen of naar een einde aan die eeuwige discussies over smartphones.

Dat soort zoektochten. We hebben ze als ouders allemaal en het is nog niet zo eenvoudig om ze tot een goed einde te brengen. Want: er is geen kaart die de weg wijst. Het enige dat je weet is dat je het zo niet meer wilt. Dus: tijd om het roer om te gooien.



Buiten de lijntjes

In dit Inspiratieboekje vind je verhalen en tips van ouders die een manier zochten en vonden om iets in hun gezinsleven te veranderen. Voor de één was het iets groots en ingrijpends, voor de ander iets kleins dat toch veel verschil maakte.

Als je hun ervaringen leest, krijg je zin om je eigen plan B te gaan bedenken. Zodat die zolder eindelijk leeg raakt of het aan tafel weer wat gezelliger wordt. Wat jouw hindernis ook is: ga aan de slag! Misschien omdat het moet. Maar vooral omdat het kan.

Niet geschoten....

Ben je ooit gestopt met nagelbijten of begonnen met sporten? Dan weet je dat het niet altijd even makkelijk is om het roer (een beetje) om te gooien. Dat was voor de ouders in dit boekje niet anders. Maar: ze hebben het in elk geval geprobeerd en zijn een ervaring rijker. Alleen al daarom is het de moeite waard.

Voor welk gezinsdilemma wil jij een plan B bedenken...?



Speurtocht #1

Weg met de ochtendstress

1

Dit is hoe mijn ochtend er in het echt uitziet:

- 6.50 De wekker gaat. Ergens op de gang klinkt ruzie. Snel druk ik de snooze-knop in
- 7.20 Als ik nu mijn bed niet uit kom, komen we nooit op tijd.
- 7.40 Middenin de zoektocht naar sokken, (onder)broeken en shirts.
- 7.55 'Jongens, eet nou door, anders komen we te laat!'
- 8.15 Opruimen komt zo wel – 'Schiet nou ohop' – nu aankleden en hup, naar school.

Na een online *Morning Makeover Challenge* gaat het nu (meestal) zo:

- 6.30 De wekker gaat. Ik schrijf wat en doe, drie keer per week, wat krachttraining.
- 7.00 De wekker van de kinderen gaat aan, even een knuffel in het grote bed.
- 7.10 Kleren liggen klaar, aankleden maar.
- 7.30 Aan tafel. Die is gisteravond al gedeukt.
- 8.00 Opruimen, klaarmaken, boekje lezen en – straks ergens - naar school.

Vraag: Waarom blijf ik het in hemelsnaam doen zoals ik het zelf niet wil...?



Speurtocht # 2

Afrekenen met ruzie

2



Hij haalde de Nederlandse nieuwspagina's. De Amerikaanse vader Jack White. Hij was de continue ruzies van zijn tweejarige drieling op de achterbank van de auto zó zat, dat hij schotten van schuim tussen de stoeltjes maakte. „De kinderen gedragen zich goed en ik neem ze overal mee naar toe, dus het was een natuurlijke oplossing om de vrede te bewaren”, vertelt White op internet over zijn creatieve idee.

Ja, ruzie tussen broer en zus is hartstikke gezond en goed voor hun sociale ontwikkeling. Ja, als ouders doe je er het beste aan om je kinderen te begeleiden in de zoektocht naar een oplossing. Maar soms is een voor-eens-en-altijd-opgelost-maatregel gewoon een enorme verademing.

Dus: waar, wanneer, met wie of waarom maken jouw kinderen de meeste ruzie? Wat zou een creatieve Jack-White-oplossing kunnen zijn?

Roer-om-verhaal

#miniwoning

Tsjonge...

Elianne, getrouwd en moeder van twee dochters, was altijd druk met haar huis. De plek waar ze zóveel eigenwaarde aan ontleende, dat het haar regelmatig veel stress gaf. Dat deed haar besluiten om haar Utrechtse huis te verruilen voor: een zolderkamer...

'Ik vind het heel leuk om met de inrichting van een huis bezig te zijn en was altijd op zoek naar mooie accessoires waar ik graag complimenten voor ontving. Maar als er iemand op bezoek kwam, dan had ik regelmatig stress. Zag alles er wel leuk, schoon en netjes genoeg uit? Ik koppelde mijn eigenwaarde aan de inrichting van ons huis. Toen las ik het boek *You Can Buy Happiness (and It's Cheap)* waarin zich de vraag opdringt: wat heb je eigenlijk nodig om gelukkig te zijn? Daarmee werd het plan geboren om kleiner te gaan wonen. Want als ik geen huis meer had om druk mee te zijn, had ik al die zorgen en gedachten ook niet meer.

We verruilden onze Utrechtse woning van zo'n 100 m² voor een zolderkamer van 16 m². De badkamer en de keuken delen we met

Kleiner



de andere bewoners. Verder leven we op de zolder waar een bed, ledikant, loveseat, kledingkast, tafeltje en wastafel staat. Onze oudste heeft haar eigen kamertje van zo'n 6 vierkante meter.

Deze beslissing heeft mijn hele kijk op wonen veranderd. Vierkante meters zeggen mij niets meer. Wat maakt het nu uit of je één of tien meter naar de keuken loopt? Om hier te kunnen wonen, moesten we heel veel spullen wegdoen, maar nog steeds ontdekken we dat je niet zo veel nodig hebt om gelukkig te zijn. Daarmee veranderde de focus van 'wat heb ik nog nodig' naar tijd om te doen wat ik belangrijk vind.

Ik kom er steeds meer achter wie ik ben en wat ik kan, om dat vervolgens in te zetten. Ik ben altijd heel erg op zoek geweest naar de manier waarop ik gelukkig kon zijn, terwijl ik alles had wat nodig was. Nu ik dat heb losgelaten voel ik mij gelukkiger dan ooit. Een bevrijding waarvan ik hoop dat het de rest van mijn leven bij mij blijft.'



Speurtocht # 3: Lakse dochter

3

Stacey: 'Ik heb heel wat te stellen met mijn dochter van dertien, omdat ze zo ontzettend laks is. Overall laat ze rommel achter die ik kan dan weer moet opruimen. En ik moet hemel en aarde bewegen om haar aan het leren te krijgen.

Het lijkt wel alsof ze door al mijn commentaar alleen nog maar meer stilvalt. Ik kreeg van iemand de tip om zelf ook laks te worden. Niet meer overal iets van zeggen. Niet haar spullen opruimen en me niet met haar schoolwerk bemoeien. Ik hou het nu twee weken vol. Met moeite: nooit gedacht dat iets niet doen zo moeilijk kon zijn. Maar: sinds een paar dagen lijkt er iets van actie te komen. Want ze baalt ervan dat ze steeds alles kwijt is. Het zal me benieuwen wat er nog meer gaat gebeuren'

Als je wilt dat er iets verandert bij je kinderen, kan het zijn dat je zelf moet overschakelen op plan B. Vraag jezelf eens af:

- Wat wil je dat je kinderen anders doen?
- Wat kun jij anders doen om dat te bereiken?

 Week van de
Opvoeding

Buiten de lijntjes

Hoor jij jezelf weleens hardop zuchten? Je kinderen zitten alwéér vastgeplakt aan hun beeldscherm. Je hebt de zoveelste te drukke week. Of je krijgt te maken met tegenslag waar je even geen antwoord op hebt.

Dat soort hindernissen. We hebben ze als ouders allemaal. Daarom verzamelden we in dit Inspiratieboekje verhalen en tips van ouders die buiten de lijntjes zijn gaan kleuren en dingen in hun gezin anders zijn gaan aanpakken.

FamilyFactory

netwerk van ouders

