



Vitaal
ouderschap

Niet **hoe** het **hoort**, maar **hoe** het **werkt**

Af en toe een momentje voor jezelf nemen, is niet genoeg om het als ouder 'vol te houden'. Zeker wanneer je kind niet volgens de boekjes groot groeit. Vitaal ouderschap gaat uit van 'leven naar draagkracht': wat past nú, wat is haalbaar, wat helpt vandaag? Het begint met liefdevol naar binnen kijken en ontdekken wat jou fysiek en mentaal gezond houdt.

Ouders krijgen aan de lopende band adviezen. Over opvoeden, over balans, over zelfzorg, over grenzen stellen, over loslaten - en nog veel meer. Wat je zelden krijgt, is erkenning voor hoe intens het is om ouder te zijn. Zeker wanneer je kind niet volgens de boekjes groot groeit. Zelfzorg wordt vaak gezien als iets wat je moet doen om het ouderschap beter aan te kunnen. Alsof het een taak is.

Vitaal ouderschap is geen trucje, maar een manier van leven

Nog iets erbij dat moet lukken. Maar vitaal ouderschap werkt precies andersom. Het begint niet bij presteren, maar bij leven naar draagkracht. Bij afscheid nemen van het idee 'hoe het hoort'. Want ouderschap is geen ontwikkelingsinterventie, maar een continue uitwisseling van leven, twijfel, gewoonten, liefde, vermoeidheid en betekenis. Het is geen *doen voor*, maar *zijn met*. Samen leven dus.

Draagkracht

Zelfzorg begint met zelfkennis. Weten waar je goed in bent en waarin je minder sterk bent. Weten wat je meedraagt

uit je eigen geschiedenis. Weten hoe je met stress en emoties omgaat, en wie of wat steunend voor je is wanneer het moeilijk wordt. Veel ouders raken uitgeput omdat ze proberen te voldoen aan beelden die niet passen bij hun werkelijkheid. Hoe een gezin hoort te functioneren. Hoe betrokken, rustig, consequent en beschikbaar je hoort te zijn. Maar in het echte leven groeien kinderen niet op onder ideale omstandigheden. Omstandigheden veranderen. Draagkracht verandert. Jij verandert. Je omgeving verandert. Vitaal ouderschap begint bij het durven loslaten van de norm en telkens opnieuw afwegen: wat past nú, wat is haalbaar, wat helpt vandaag? Dat is geen zwakte. Dat is volwassen zorg.

Zelfcompassie

Langdurige stress verandert hoe je functioneert - niet alleen mentaal, ook lichamelijk. Onder druk daalt het denkvermogen tijdelijk: onderzoek laat zien dat het IQ bij hoge stress tot wel dertien punten kan zakken. Geen wonder dat overzicht, concentratie, geheugen en relativering juist verdwijnen wanneer je ze het hardst nodig hebt. Veel adviezen werken daarom niet wanneer het leven zwaar wordt. Je hoofd kan ze dan eenvoudigweg niet uitvoeren. Wat wel helpt, is het stresssysteem tot rust brengen, zodat denken, voelen en handelen weer mogelijk worden. Dat vraagt geen discipline, maar vriendelijkheid

voor jezelf. Zelfcompassie dus. Niet alles oplossen. Niet forceren. Wel erkennen wat zwaar is, het verdragen, erbij blijven. Voor jezelf doen wat je ook voor je kind of beste vriend zou doen wanneer die vastloopt. Soms is even stilstaan en letterlijk drie keer rustig ademen al genoeg om wat ruimte te voelen. Niet om alles beter te doen, maar om verder te kunnen.

Zoeken

Zelfzorg is meer dan chocola eten tijdens het netflixen of fanatiek sporten en smoothies maken. Het gaat ook niet over 'me-time' of uitjes. Het begint met liefdevol naar binnen kijken en ontdekken wat je fysiek en mentaal gezond houdt. Er is niet één juiste manier. Het zoeken en uitproberen hoort erbij. Soms heb je daar de energie niet voor. Dat is niet fijn, maar ook niet verkeerd. Af en toe het gevoel hebben dat er iets lukt en dat je ertoe doet als ouder, kan helpen om het vol te houden. Een ouder vertelde dat ze in rustige tijden een lijstje maakte in haar telefoon met dingen die 'gelukt' waren. Op moeilijke dagen bladerde ze daar even doorheen om moed te verzamelen.

Iemand bij wie je je verhaal kunt doen, kan helpen om met wat meer afstand naar de situatie te kijken en zo weer wat lucht te krijgen. Dat kan je partner zijn, een buurvrouw, een vriend of een ervaringsdeskundige. Het lastige is dat mensen vaak meteen willen meedenken en oplossingen aandragen. Meestal uit betrokkenheid of uit verlegenheid met het lijden. Maar de behoefte om te praten gaat vaak niet over oplossingen. Die gaat over: hoe verhoud ik mij hiertoe, hoe blijf ik overeind, hoe blijf ik trouw aan mezelf? Iemand die niet goed kan luisteren kan soms wél iets anders betekenen: een pan soep maken, de strijk wegwerken, de andere kinderen een middag opvangen. Ook fijn.

Mildheid

Vitaal ouderschap ontstaat niet in grote plannen, maar in kleine, concrete handelingen die je helpen het leven uit te houden onder lastige omstandigheden. Niet als trucje of als taak, maar als manier van leven. Misschien is vitaal ouderschap uiteindelijk niet sneller, beter of sterker worden, maar milder. Milder voor jezelf. Milder voor je kind. Milder voor een leven dat zich niet laat plannen. Vitaal ouderschap is geen prestatie en geen project. Het is de voortdurende, moedige keuze om jezelf niet kwijt te raken terwijl je voor anderen zorgt.

Niet hoe het hoort. Maar hoe het werkt. <

Balans geeft
verschillende
trainingen
**Vitaal
Ouderschap**

Kijk achter
de QR-code of op
balansdigitaal.nl/
agenda voor
data en om je
in te schrijven

WEB



SCAN DE QR-CODE

en lees ervarings-
kennis van ouders
over wat hen helpt in
moeilijke tijden
- soms heel eenvoud-
ig, soms verrassend
persoonlijk - en links
naar achtergrondinfo
over zelfcompassie
en steun organiseren.
Je kunt ook kijken op
balansdigitaal.nl
(zoek op: qr code).