

Info

De leuke dingen pot

Wanneer er een grote verandering gaande is in je leven, moet er veel geregeld worden. Ken je het gevoel dat die to-do lijst gewoon nooit

eindigt, je steeds moe bent en je al een tijd niet meer echt samen gelachen hebt?

Voor even is daar niks mis mee. Maar duurt de veranderingsperiode langer dan is het gevaar dat iedereen in het gezin op een eigen eilandje komt te zitten.

Onderlinge verbinding in het gezin zorgt voor gezinsveerkracht. Veerkracht die jullie en jijzelf ontzettend hard nodig hebben bij verlies, ziekte, scheiding of iedere andere grote verandering. Maar hoe versterk je die dan als je middenin deze periode zit?

Een tip die bijna altijd enthousiast ontvangen wordt is de leuke-dingen-pot:

- Neem een pot, blik of doosje;
- Het hele gezin zit aan tafel en krijgt blaadjes en pen/potloden;
- Iedereen mag een leuke activiteit op één blaadje schrijven (of tekenen);
- Vouw de blaadjes dicht en stop ze in de pot;
- Iedereen vult evenveel blaadjes met leuke activiteiten;
- Spreek een vast moment af in de week wanneer er één activiteit uitgevoerd wordt. Bijvoorbeeld op donderdagavond een papiertje uit de pot trekken, op zaterdagmiddag de activiteit uitvoeren.

Ieder gezinslid heeft andere voorkeuren voor een activiteit. De een houdt van sportief, de ander van creatief en weer een ander van rust. Doordat iedereen bijdraagt aan het vullen van de pot, worden alle voorkeuren gezien en gehoord.

Natuurlijk kun je als ouder de activiteiten begrenzen in tijd en geld. Iedere week een pretpark is niet nodig. Een picknick maken of

• een spel als Catan spelen, zijn ook plezierige gezinsactiviteiten!

• Zijn jullie als gezin de verbinding een beetje kwijtgeraakt? Weet dan dat deze nieuwe activiteiten even moeten wennen. Verwacht dan geen oneindig geluk en gelach tijdens de activiteit. Ook verdriet, boosheid en vermoeidheid gaan mee naar de picknick. Samen zijn is dan het doel, totdat het went en de activiteiten de waardevolle momenten in de week worden.

Nieuws

Afspraak bij jullie thuis of buiten?

Vanaf 30 juni is de praktijkruimte gesloten.

Daarom zal ik met jullie overleggen voor een alternatieve plek voor onze afspraak. Altijd al eens een therapie sessie in het bos willen doen of bij jou thuis? Dat kan dus!

Online coaching en therapie

Nog altijd zijn er in de praktijk regelmatig online sessies. Nu de praktijk gaat verhuizen merk ik dat veel kinderen, jongeren en ook ouders graag willen blijven en kiezen voor online begeleiding met een maandelijks 'live' sessie. Dat is zo fijn om te merken! Samen met twee andere therapeuten specialiseer ik me verder in online begeleiding.

Praktijk Mist is straks gevestigd in Bathmen, maar voor iedereen bereikbaar. Geen afscheid, maar verbinden op een nieuwe manier!

Agenda

Juni 2023

- 5 t/m 7 juni praktijk gesloten
- 8 en 9 juni praktijk open
- 30 juni laatste afspraken in praktijkruimte