

Info

Verbinding in verandering

Wij, kinderen en ouders, maken allemaal veranderingen mee. Bijvoorbeeld de verandering bij een lockdown, een scheiding, een overlijden, ziekte of een verhuizing.

Een verandering vraagt veel energie. Energie om aan de nieuwe omstandigheden te wennen, opnieuw te organiseren en dan zijn er ook nog de gevoelens die erbij komen kijken. Moe zijn is dus helemaal niet gek bij een grote verandering.

Soms komt de verbinding in het gezin in de knel te zitten. Ieder gezinslid gaat op zijn eigen manier met een verandering om, maar als gezin ga je hier ook gezamenlijk doorheen. Veel ouders vragen mij praktische tips hoe zij kunnen helpen om de onderlinge verbinding weer te versterken. Dit zijn een aantal tips die ik dan vaak meegeef:

- Neem eens per week twee uur de tijd om als gezin iets samen te doen. Dat kan een spelletje zijn, een picknick, een wandeling of samen ergens een kopje koffie drinken. Niet groot en het hoeft ook niet direct gezellig te zijn. Dat klinkt raar, maar iedereen is moe en het is misschien weer even wennen in alle hectiek.
- Neem iedere week een half uurtje de tijd om iets individueel met je kind te doen. Ook dit hoeft niets groots te zijn; kook samen, laat samen de hond uit, lees voor uit het boek van je kind of fiets naar de ijsjeswinkel.
- Eet met elkaar. Vraag naar hoe elkaars dag was. En als er geen gespreksstof is, maak dan een afspeellijst aan waar ieder een eigen liedje in mag zetten. Samen muziek luisteren is soms intiemer dan praten.
- Dans, zing, beweeg samen. Een gelijk ritme aannemen versterkt de onderlinge verbinding. Bovendien is even helemaal los

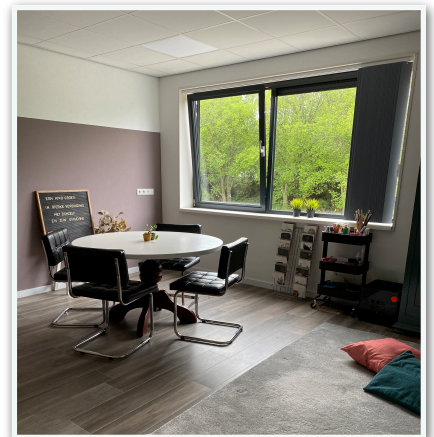
gaan op liedje energie geven of een flinke ontlading.

- Houd het simpel, overzichtelijk en met niet te hoge verwachtingen. Het moet haalbaar zijn, zeker ook voor jouw eigen energie.
- Mocht je hier vragen over hebben, laat het me dan weten.

Nieuws

Nieuwe ruimte

- Het is zover! De nieuwe praktijkruimte is klaar voor gebruik.
- De afgelopen weken heb ik heerlijk gerommeld met kasten verven, spulletjes overbrengen en inrichten. Het nieuwe bezoekadres is nu: **Verlengde spiegelmakerstraat 59 2645 BR Delfgauw**



Agenda

September 2022

- Geen bijzonderheden, de praktijk is de hele maand open.