



meer
rust
en
energie
voor
ouders

Willem Mulder

willem-mulder.nl

W.

Hallo.



Ik ben Willem Mulder.
Getrouwd, vader, ondernemer, spreker en coach.

Ik help mensen om concreet bezig te gaan met positieve verandering.

Daarbij focus ik vooral op drie onderwerpen:
1) rust en energie 2) identiteit en richting 3) doelen halen

Dit eboek is voor ouders die voelen dat ze -misschien juist in deze tijd- weinig energie hebben. Hopelijk geeft het je een aantal nieuwe inzichten en ideeën voor meer rust, meer energie en minder stress!

Willem.

Energiebalans.

Waarschijnlijk herken je het wel: je hebt af en toe last van een lage energie. Je loopt op je tenen en bent moe. Je merkt het aan geprikkeldheid en irritatie. Je lichaam en hoofd willen rust en herstel.

In een gezonde situatie kan dat en wordt de verbruikte energie weer aangevuld. Bijvoorbeeld door momenten van ontspanning, goede nachtrust en leuke dingen waar je energie van krijgt. Dan is er sprake van een goede **energiebalans**: er gaat net zoveel energie bij als dat er uit gaat.

Natuurlijk lukt dat niet altijd even goed. De ene week voel je je fitter dan de andere week. Dat is niet erg, zolang je binnen korte termijn maar weer terugkeert naar balans. Maar als jouw balans al te lang negatief is, breekt dat op. Dan raak je opgebrand: burn-out. Ook liggen verslaving, depressieve gedachten en agressie op de loer. Dat is niet goed voor jou, maar ook niet voor je gezin en anderen om je heen.

We willen dus een gezonde energiebalans. Maar hoe doen we dat?

Misschien heb je helemaal geen energie om daar over na te denken. En hoop je dat het probleem vanzelf voorbijgaat. Dat is begrijpelijk. Maar is het echt realistisch om te denken dat jouw situatie vanzelf zal verbeteren? Ik denk het niet. Jouw omgeving verandert meestal niet vanzelf in jouw voordeel. Zelfs niet als jij heel erg vindt dat dat zou moeten. Helaas.

En dus is het goed om te kijken wat **jij** kunt doen. Want dat kan!

Dat mag heel ontspannen en met kleine stapjes. Soms kun je met weinig al heel veel bereiken. En wat enorm helpt is om dit samen te doen. Praat er met anderen over, vraag hulp of ga naar een coach of psycholoog die ervaring heeft met dit onderwerp. Dan sta je er niet alleen voor.

Maar wat kun je nog meer concreet doen voor positieve energie?



Inzicht.

Laten we starten met een korte oefening waarbij je opschrijft waar je energie van krijgt en waarvan juist niet. Met dat inzicht kun je vervolgens beter bepalen welke dingen jou helpen om een goede energiebalans te bereiken.

Probeer niet te lang na te denken over de antwoorden en gewoon op te schrijven wat er in je gedachten opkomt. Welke dingen vallen op? Zie je vooral fysieke dingen op je lijst of juist mentale?

Dit geeft mij energie Dit kost mij energie



Klaar? Dan is het tijd om rustig aan de slag te gaan!

Ruimte.

Als je weinig energie hebt komt je al snel in een soort overlevingsmodus waarin je vooral probeert de dag zo goed mogelijk door te komen, maar waarin geen ruimte is om te werken aan lange termijn verbetering.

Daarom is de eerste stap om ruimte te scheppen. Om even op adem te komen en je energiebalans weer de goede richting op te sturen. Snelle en doeltreffende acties die je direct iets opleveren. Daarna denken we pas verder na over de onderliggende patronen en lange termijn verbetering.

Actie 1 - Besteed iets uit

Kijk eens naar jouw lijst van de vorige pagina. Wat kost er veel energie? Zijn er daarvan dingen die je uit kunt besteden? Concreet voorbeeld: kan je partner (of iemand anders) op de kinderen letten terwijl jij iets anders doet? Zijn er andere energielurpers die je uit kunt besteden?

Actie 2 - Besteed minder tijd en energie aan energiekostende dingen

Dit klinkt als een open deur, maar er zijn heel veel dingen die we best anders in kunnen richten zodat ze minder tijd en energie kosten. Is het bijvoorbeeld echt nodig om het beddengoed elke week te doen? Elke dag stofzuigen? Doe dingen minder goed of minder vaak. Je mag daarin ook minder streng voor jezelf zijn: niet alles hoeft perfect.

Actie 3 - Besteed de vrijgekomen tijd aan leuke dingen

Als je niet oppast wordt je vrijgekomen tijd opgevuld met 'kleine dingetjes' en ben je net zo druk als eerst. Pak dus weer je lijst erbij en neem tijd om iets leuks te doen. Als je niks weet, ga dan wandelen of ga op tijd naar bed. Dat is niet alleen goed voor je lichaam maar ook voor je humeur. Of wat dacht je van lekker in bad of een massage? Voel je daar niet schuldig over. Ieder mens heeft ontspanning nodig, dus jij ook. Als je anderen blij wilt maken moet jij eerst zelf goed in je vel zitten.

Vind je dit lastig? Wellicht komt dat door het volgende onderwerp.



Gedachten.

Dat wat we doen -en niet doen- wordt grotendeels bepaald door onze gedachten. Dat gaat soms bewust maar vaker nog onbewust. We ruimen bijvoorbeeld onze kasten elke week op omdat we -onbewust- denken dat dat goed of nodig is. En we laten onze schoonmoeder niet op de kinderen passen omdat ons hoofd zegt dat dat niet goed is, ook al weten we niet precies waar dat gevoel en die gedachte vandaan komen.

Gedachten bepalen ons leven, en onbewust zorgen ze er vaak voor dat we in een bepaalde situatie op een specifieke manier reageren. Dat is gelukkig heel vaak heel nuttig en het helpt ons om niet steeds over elke situatie na te hoeven denken. Maar niet alle gedachten zijn even zinvol.

Het kan heel verhelderend zijn om dieper in te gaan op hoe je gedachten ontstaan. Maar hier wil ik simpelweg drie gedachten noemen die ons als ouders in de weg kunnen zitten. Zodat je ze wellicht kunt vermijden of verminderen. En daardoor structureel meer energie overhoudt.

Gedachte 1 - "Ik moet een goede ouder zijn"

Technisch is er niks mis met die gedachte. Dus waarom helpt die gedachte dan niet? Dat is simpel: omdat we met 'de goede ouder' vaak 'de perfecte moeder' bedoelen en die bestaat niet. Niemand is perfect en iedereen maakt fouten. Het risico van 'de goede ouder' willen zijn is dat we de lat veel te hoog leggen. En boos op onszelf worden bij alles wat -in onze ogen- fout gaat. Deze gedachte zorgt er waarschijnlijk ook voor dat je geen tijd voor jezelf durft te nemen, omdat je vindt dat je die tijd beter kunt besteden aan 'nuttige dingen' zoals het zorgen voor je kinderen, schoonmaken enzovoorts. Sterker nog: waarschijnlijk kun je niet eens genieten van rustige momenten omdat je vindt dat je eigenlijk aan het werk zou moeten zijn. Wees dus minder streng voor jezelf. Dat je een goede ouder wil zijn betekent nog niet dat je een ouder moet zijn die alles goed doet. Uiteraard zijn er wel degelijk dingen die echt belangrijk zijn en goed moeten gebeuren. Maar vind je goed dan ook goed genoeg?

Gedachte 2 - "Ik ben verantwoordelijk en ik regel dit"

Ook hier lijkt niks mis mee. Maar het risico is -zeker in combinatie met de vorige gedachte- dat je je grenzen niet accepteert. Je blijft dus op je tenen lopen, vindt 'dat het erbij hoort' en rent zo richting een burn-out. En in plaats van gas terug te nemen doe je er nog een schepje bovenop om te bewijzen dat je door 'gewoon iets harder te werken' de situatie wel de baas wordt. Ik hoop uiteraard van harte dat dat je lukt, maar in de praktijk werkt dat niet zo. Luister dus naar je lichaam en ken je grenzen. Zorg dat je problemen voor bent en accepteer dat je niet alles kunt. Durf hulp te vragen, ook al schaamt je je er misschien voor. Want vind je die schaamte echt belangrijker dan het welzijn van jou en je kinderen? Zoek het liefst mensen die zonder oordeel luisteren, die mee kunnen leven, mee kunnen denken en je kunnen helpen. Durf dingen uit handen te geven en om blijvende hulp te vragen. Vraag bijvoorbeeld of je partner, familie of vrienden elke woensdag voor de kinderen kunnen zorgen. Laat ze daarbij niet alleen het werk uitvoeren zoals jij in je hoofd hebt, maar durf ze er verantwoordelijk voor te maken, en accepteer dat zij dingen anders doen dan jij. En nee, je hoeft niet als tegenprestatie allerlei dingen voor hen terug te doen. Of in het algemeen op alle verzoeken ja te zeggen. Als jij vol zit, qua tijd of energie, zeg dan nee. Dat is beter voor iedereen.

Gedachte 3 - "Ik ben niet goed als ik faal"

Het is logisch dat je in verzet komt tegen dingen die niet goed gaan of die niet fijn zijn. Daardoor kom je in beweging en probeer je dingen beter te doen. Dat is goed en nuttig. Maar het helpt niet om boos op jezelf te zijn als iets niet lukt. Zeker niet als je je best al doet of zelfs helemaal geen invloed hebt op de situatie. Dan leveren die negatieve emoties je niets op, behalve een vervelend gevoel. Probeer het in die situatie dus los te laten: we kunnen ons best doen, maar niet meer dan dat. Wees blij als je merkt dat je zoveel liefde hebt voor je gezin dat je alles voor ze wil doen. Maar accepteer tegelijk dat dat niet altijd lukt. De wereld is niet perfect, ons gezin is niet perfect en jij bent niet perfect. Probeer dus soms technisch naar een situatie te kijken. Is het belangrijk en heb je er invloed op? Doe dan wat. Maar zo niet, laat het dan los en accepteer dat het niet beter is dan het is.

Falen hoort er dus bij. Of beter gezegd: dat is geen 'falen' maar gewoon hoe het gaat in jouw situatie en met jouw mogelijkheden. Iets is pas falen

omdat jij vindt dat op één of andere manier niet voldoet aan jouw verwachtingen van jezelf. Natuurlijk wil je graag het beste doen voor je kinderen en partner. Daar is niks mis mee. Maar doe je dat alleen uit liefde of ook om een bepaalde status of identiteit hoog te houden? Wellicht vind je van jezelf dat je 'netjes' en 'trouw' bent, en wil je dat beeld -voor jezelf en voor anderen- graag in stand houden. Misschien denk je ook met afgrijzen aan 'die ene persoon' die de kantjes er van af loopt en hoe jij dus écht níet bent. Besef dat je daarmee de lat voor jezelf heel hoog legt, vaak ten onrechte. Als jij bezig bent om continu aan de verwachtingen van jezelf en anderen te voldoen, dan is dat een eindeloze race die heel veel energie kost en die je niks oplevert, behalve een hoop stress. Bedenk eens goed voor wie je een bepaald beeld wilt ophouden: is dat je partner, je ouders, schoonouders, vrienden of collega's misschien? Als die mensen niet zo dichtbij je staan: maak je niet druk over wat zij denken. En bedenk dat ze waarschijnlijk niet eens denken wat jij denkt dat ze denken! Veel van onze gedachten zijn gebaseerd op aannames die we nooit durven checken. Maar bij mensen die dichtbij je staan kun je dat gewoon doen: vraag gewoon eens wat ze van je vinden als persoon en of ze bepaalde verwachtingen van je hebben. Dat zijn fijne gesprekken waarna je weet hoe het er écht voor staat. Vaak blijkt dat ze je -als het goed is- waarderen om wie je bent en helemaal niet zoveel verwachtingen hebben als jij denkt. Dan valt er enorm veel druk van je af. Maar mochten er tóch onrealistische verwachtingen zijn, bespreek dat dan. Want uiteraard wil je graag een goede vrouw of man zijn. Een goede ouder, kind, vriend enzovoorts. Maar je kunt niet zijn wie je niet bent. En je wilt ook niet iemand zijn als je jezelf daardoor uitput en langzaam opbrandt. Maak dat ook naar hen duidelijk, stel je identiteit bij en wees lief naar jezelf: je mag er zijn, ook als niet alles gaat zoals je in de ideale situatie zou willen.

Zo zijn onze gedachten vaak onze grootste valkuil. Omdat we ze geloven en er -bewust onbewust- naar handelen. Om nog maar te zwijgen over de tijd die onze gedachten soms in beslag kunnen nemen zonder dat ze ons iets verder helpen: het malen en piekeren zonder resultaat. Een snelle tip om piekeren te voorkomen: ga sporten en plan een denkmoment in.

Uiteraard is er nog veel meer te noemen. Niet alleen qua gedachten, maar ook qua gezondheid: beweeg genoeg, eet goed, slaap goed. Maar dat is voor een andere keer.



Dank.

Dank voor het lezen van dit korte eboek! Het is altijd lastig om dingen goed en volledig te verwoorden, maar hopelijk heb je iets gelezen wat je herkent of waar je iets mee kunt!

We zijn als persoon uniek maar tegelijkertijd maken veel ouders hetzelfde mee en lijken we als mens soms veel meer op elkaar dan we denken. Dat geeft houvast. Tegelijkertijd hebben we allemaal last van hetzelfde probleem: het is lastig om kennis ook echt in de praktijk toe te passen.

Dus wat nu?

Kun je vooruitkijken en actie ondernemen? Hopelijk heb je geen last van frustratie over het verleden. Dat hoeft ook niet. Want dingen zijn gegaan zoals ze zijn gegaan. Frustratie verandert daar niks aan. En schuldgevoel helpt alleen als dat er voor zorgt dat je de fouten -indien mogelijk- herstelt en in de toekomst niet meer gaat maken. Dus ga aan de slag, doe wat je kunt doen, kijk vooruit en laat het schuldgevoel en de frustratie los.

Geniet van het feit dat je -wellicht door dit boekje of uit andere bronnen- kleine handvatten hebt waar je mee aan de slag kunt. Focus daarbij niet op wat er (nog) niet lukt, maar geniet van het proces en de mooie momenten die er zijn. Maak kleine stappen en wees dankbaar voor de vooruitgang.

Mocht je een keer willen praten over hoe je verandering het beste in gang kunt zetten, of iets anders op het gebied van ouderschap met me willen bespreken? Dat kan via mijn site.

Kijk op willem-mulder.nl/ouders

Hartelijke groet,

Willem.

W.