

**RELAXEN** DOOR VOLGEPLANDE DAGEN GEEN TIJD OM ONZE HERSENEN TE RESETTEN

# Ga eens lekker niksken!



ILLUSTRATIE  
WILLIAM PENNING

Ouders weten niet meer hoe ze zich moeten vervelen, volgens deskundigen. Hun kinderen leren op hun beurt ook niet hoe ze moeten 'niksen'. En dat levert irritaties op tijdens de net aangebroken zomervakantie waarin iedereen wil ontspannen. „De relaxmodus moet niet ingewikkelder gemaakt worden dan nodig.“

door Eva Gabeler

**D**e boodschap van burn-out psycholoog Paul de Bruijn is duidelijk: stop met denken dat het leven constant spectaculair en spannend moet zijn. De directeur van coachingbedrijf ProMind noteert een groeiend aantal mensen dat psychische zorg nodig heeft. „Mensen zijn continu bezig met het bedenken van een invulling van dagen en momenten. Complete onzin.“

## Ontsnappen

De volgeplande dagen zijn een groot probleem, volgens De Bruijn. Want er blijft geen tijd meer over om onze hersenen te resetten en te ontsnappen aan routines. „Om even van de automati-

sche piloot af te komen. We zijn kortom vergeten hoe we ons moeten vervelen.“

Tijdens de zomervakantie willen ouders dat kinderen de lol inzien van niks doen. „Maar dat kan alleen als ouders het zelf ook kunnen“, zegt De Bruijn. „En dat betekent een flinke tijdsinvestering en het loslaten van de controle.“

Kind- en jeugdtherapeute Margriet Schouten ziet het vaak genoeg in haar praktijk: onrustige ouders die de dagen volplannen en van de ene activiteit doorvliegen naar de volgende. „Na schooltijd zijn er altijd nog veel activiteiten gepland. Muziek, hockey, voetbal, scouting. Ze hebben vaak meer dan één kind en voelen zich door al die verschil-

lende bezigheden een veredelde taxidienst.“

Het gevolg is dat ouders zich aan het eind van de dag doodmoe voelen en niet emotioneel beschikbaar zijn voor de kinderen, legt

## Keuzes

De vraag die ouders zichzelf moeten stellen is simpel, botogt ze. „Wat wil ik mijn kind meegeven en wat

Schouten uit. „Daar worden kinderen op hun beurt weer onrustig van. Hun gedrag vertolkt het gevoel van de ouders.“

Ouders kijken uit naar de vakantie, denken dat dat het moment is om op te laden. Schouten: „Maar zo werkt het natuurlijk niet. Ouders moeten zich veel bewuster zijn van hun eigen behoeften én die van hun kinderen zodat ze alles in goede banen kunnen leiden.“

moet ik daarvoor opgeven? Je kan geen ouder zijn en tegelijkertijd alles voor jezelf blijven doen. Dat kan niet“, zegt Schouten. „Als je alleen maar hard werkt, kookt, wast, de kinderen naar

en opvoedkundige Tischa Neve. „Samen leuke dingen doen betekent niet dat we ons programma moeten volplempen met pretparken. Het is simpeler. Het betekent dat we uit de haaststand moeten komen.“

Daarbij is het belangrijk om te ont-

## ‘We moeten uit de haaststand komen’

sportclubjes rijdt en ze in bed legt, voel je je uitgeput aan het eind van de dag. Maak keuzes.“

Daarnaast doen ouders er goed aan om op een rijtje te zetten wat henzelf rustig maakt. Zowel op de korte termijn als op de lange termijn. „Als je aandacht aan je kind besteedt terwijl je rustig bent, worden zij ook rustiger. Voor de zomervakantie betekent dat bijvoorbeeld: werk niet tot vrijdag als je zaterdag weggaat. Dan zitten de deadlines nog in je hoofd. Probeer een paar dagen vrij te hebben en zelf te ont-stressen voordat je vertrekt.“

Bovendien moeten we de ‘relaxmodus’ niet ingewikkelder maken dan nodig, volgens kinderpsycholoog

houden dat kinderen niet zulke hoge verwachtingen hebben als de ouders zelf, legt Neve uit. „Het is voor kinderen heerlijk om thuis de tijd en ruimte te hebben. Ga koekjes bakken, of picknicken. Plof neer op de bank en kijk samen met je kind een hele film af. Leg jezelf geen vakantie op waarin weer van alles moet. Hoe ‘leuk’ of ‘geweldig’ die dingen ook lijken. Je hoeft niet constant van alles te ondernemen.“

Burn-out psycholoog Paul de Bruijn besluit: „Begin eens iets ongepland. Denk: ik zie wel waar het uitkomt. Niet alles hoeft entertainment te zijn. Er is geen tijd meer voor verveling. Dat is een slechte zaak. Kom eens toe aan niksken.“

## ONTSPANNING

- Ga zorgvuldig om met rustmomenten. Slaapt de kleine tussen de middag? Passen opa en oma op? Is je puberzoon bij vrienden? Doe dan zelf ook even niks. De klusjes kun je ook doen met kinderen in de buurt.
- Onderneem activiteiten eens ongepland. Stap in de auto en zie waar de rit eindigt. Ga bijvoorbeeld picknicken op de eindbestemming.
- Begin de vakantie niet gehaast. Werken op vrijdag en zaterdagochtend vertrekken is geen goed idee. Bouw wat rust in.
- Ga iets soepeler om met de regels en kom gezamenlijk in de relaxmodus. Vertrouw op het vertrekken van de controle.