



Astrid  
-DORRESTEIJN-

HOE OVERLEEF IK ALS WERKENDE OUDER  
HET SPITSUITZ THUIS?!



## HOE OVERLEEF IK ALS WERKENDE OUDER HET SPITSUUR?!

*"Zie je er na een intensieve werkdag (stiekem) tegenop om de kinderen van de opvang te halen omdat je weet dat dit het begin van dat slopende spitsuur is? "*

*"Zijn het ochtend en avond- spitsuur thuis de meest frustrerende momenten van je (werk)dag?"  
"Vraag jij je wel eens af of het gedrag van je kinderen aan jou ligt?"*

*Lees dan mijn gratis E-book 'Hoe overleef ik als werkende ouder het spitsuur thuis?!'  
Van een frustrerend spitsuur naar meer ontspanning en gezelligheid in huis*



*Mijn naam is Astrid Dorresteijn*

Ik begeleid mensen persoonlijk, professioneel en in het gezin, bij leer- en ontwikkelingsvragen. Als coach en therapeut heb ik natuurlijk een goed beeld van hoe opgroeien en opvoeden werkt. Dan verwacht je misschien dat bij ons thuis altijd alles op rolletjes loopt. Dat mijn kinderen precies doen wat ik vraag en dat ik altijd kalm en redelijk reageer. Ik kan je gerust stellen. Ook bij mij werkt het niet zo. Een grotere spiegel dan het ouderschap bestaat er niet. Soms is opvoeden gewoon pittig.

En juist dan is een beetje hulp en inspiratie fijn. Ik gun iedere ouder en ieder kind de weg van machteloosheid naar kracht, van eenzaamheid naar verbinding en van sleur naar plezier.





## WIE HERKENT DIT NIET?!

De dagen beginnen vroeg. De kinderen moeten aangekleed worden, eten en iedereen moet op tijd op de opvang, school en het werk zijn. Iedere ochtend een race tegen de klok. En alles wat jij graag wilt, willen de kinderen nu net even niet. Schoenen zijn kwijt, en die ene broek die ze aan willen zit nu net in de was.

*Maar pfff... Op het nippertje is iedereen weer op zijn plek.*

De hele dag op het werk heerlijk!!! Even je eigen dingen doen. Op een andere manier uitgedaagd worden. Alleen had je aan het einde van de dag ook hier eigenlijk meer willen doen dan dat je gedaan hebt. Maar de kinderen moeten opgehaald worden bij de opvang. Hopen dat het verkeer mee zit...



Op de opvang aangekomen vertellen de leidsters dat ze zo lekker gespeeld hebben. Alleen moeten vervolgens de jassen aan. En daar begint het al... 'Nee ik wil niet!' En daar sta je dan. Dat is wel het minste waar je zin in hebt. Strijd onder het toezien van de leidsters. In de auto zitten de kinderen elkaar te jennen en kunnen niet van elkaar afblijven. En op alles wat je vraagt reageren ze boos. En dan moet er nog gegeten worden, ze moeten wassen en naar bed. Je merkt dat je zelf geïrriteerd raakt en vraagt je af wat je fout doet. Frustratie alom.

Dit is het dagelijks bestaan van veel werkende ouders! Maar dat kan anders! Het is cliché maar waar; die kinderjaren vliegen voorbij. Is het niet zonde wanneer frustratie hierin de boventoon voert?

**Leer hoe in vijf stappen het spitsuur een vervuld samenzijn in plaats van overleven wordt.**



A background image showing the backs of three children standing in a grassy field. The child on the left is wearing a blue backpack with a cartoon character. The child in the middle is wearing a red long-sleeved shirt and a grey backpack with a brown owl. The child on the right is wearing a bright green long-sleeved shirt. A pink heart icon is visible on the right side of the white banner.

## STAP 1 | De frustratie van je kind, kwelling of een cadeau?

Voor bijna iedere ouder herkenbaar; je kind is bij anderen o zo gezellig, maar tegen jou reageert het vooral gefrustreerd, geïrriteerd, ongeduldig of ontevreden. Wat doe ik fout als ouder? Voor de meeste ouders werkt dit erg ontmoedigend. Het maakt veel ouders onzeker, teleurgesteld en soms wanhopig. Doe ik het als ouder dan echt zo verkeerd?!

### *Laat me je gerust stellen!*

Dat je kind zijn/haar boosheid en frustratie uit hoeft zeker niet verkeerd te zijn! Iedere sociale omgeving heeft zijn eigen (onuitgesproken) regels, gewoontes en gedragscodes. Dit geldt voor de opvang, school, de tennisvereniging, opa en oma en alle andere omgevingen waar je kind korter of langer verblijft. Kinderen staan vaak nog veel dichter bij hun gevoel en in het moment dan veel volwassenen. Ze voelen haarfijn aan wat er van ze verwacht wordt door hun omgeving. Zowel hetgeen uitgesproken wordt als hetgeen onder de oppervlakte leeft. Soms sluit dat aan bij wat een kind zelf voelt, denkt of wilt maar vaak ook niet. Een kind zal zich dus aan moeten passen aan zijn omgeving. En voor het ene kind is dat gemakkelijker dan voor het andere. Het ene kind conformeert zich stilletjes, het andere onder protest. Maar het zal zich aanpassen (boos gedrag is ook een reactie). Gedurende de dag zijn er voor een kind veel momenten waarop het in gaat tegen zijn eigen gevoel en doet wat er van hem of haar verwacht wordt. En de innerlijke emmer drupt steeds voller.

En dan is mama of papa daar eindelijk... Wat een opluchting... En vooral een mogelijkheid om te uiten wat hem of haar dwars zit. En waar zal hij of zij dat doen? Juist! bij diegene waar hij zich het meest veilig voelt.

**Is de frustratie van je kind dan misschien juist een cadeau in plaats van een kwelling?**





## STAP 2 De frustratie en boosheid van je kind ontvangen



### *Dat klinkt nog wel aannemelijk toch?*

Maar dan... moet jij als ouder staan te juichen wanneer je kind zijn frustraties uit? Nee, dat hoeft niet. Maar jou (innerlijke) houding heeft wel veel invloed op je kind. Bijna iedere ouder zal herkennen dat je op zo'n moment geneigd bent te zeggen; 'stop nu met zeuren, hou eens op. Gedraag je. Stel je niet zo aan, zo hard stootte je je teen nu ook weer niet'. En inderdaad, het stoten van die teen zelf deed niet zo zeer maar het is de aanleiding en voor het kind de mogelijkheid om zijn emmer met opgekropte emoties te legen om zo weer beter in contact met zichzelf te komen.

En wat heeft het nodig van jou als ouder; enkel erkenning van zijn/haar gevoel een papa of mama die liefdevol kijkt naar alle emoties die er op dat moment zijn. En wanneer je dat kunt zal je merken dat de emotie ook zo weer verdwenen is. Als emoties de ruimte krijgen kunnen ze transformeren terwijl een kind er anders in blijft hangen.

Maar dat vraagt iets van jou als ouder. Want wat gebeurt er op het moment dat je kind met emoties komt? Meest van de tijd raken de emoties van je kind ook jou eigen emoties. Zeker als het heftige emoties zijn. En wij hebben allemaal zo onze eigen manieren om hiermee om te gaan. Maar voor velen van ons geldt dat wij als huilend kind vooral gehoord hebben; 'ssst... stil maar... het is al goed...' Hoe liefdevol ook. De boodschap is toch vooral dat je beter kunt stoppen met huilen (en daarmee onbewust je gevoelens wegstopt en de emmer niet leegt). Het is raadzaam om je eens af te vragen hoe jij staat tegenover emoties als verdriet, huilen, boosheid en angst.

**Hoe fijn zou het zijn als jij in alle openheid de emoties van je kind kunt ontvangen?**



## *Herken jij van die momenten?*

Een ander zegt iets waar jij net aan dacht. Wij realiseren ons niet altijd hoe sterk wij met elkaar verbonden zijn. Er zijn verschillende lezingen over hoe dit werkt maar praktisch iedereen herkent het. Zeker in de relaties met dierbaren. En laat onze kinderen over het algemeen ons het meest dierbaar zijn...

Haal het nog even terug... In de auto op weg naar de opvang. Je komt net van je werk en het verkeer zit tegen. Hoe parkeer jij daar de auto? Waar zijn jou gedachten? Ben je in je hoofd nog bezig met je werk, die ene klant of dat rapport? Of ben je bezig met wat je zo meteen zal gaan koken? Je stapt binnen bij de opvang en je kind wil graag je aandacht. Maar kun je die ook echt geven? Zeker voor vrouwen is dit vaak lastig. Je kind voelt dit en reageert hierop. Vrouwen zijn vaak met duizend-en-één dingen tegelijk bezig en met alles wat nog komen gaat of nog geregeld moet worden. Ook weleens jaloers op je man die thuis stoeit met de kinderen terwijl het huis een ontplofte bende is? En nee, dat is echt geen onwil. Maar over het algemeen is het voor mannen iets gemakkelijker om 'in het moment te zijn'. Het huishouden komt later wel. Daar kunnen veel vrouwen echt iets van leren!

Op de opvang komt de leidster naar je toe en je staat te praten over het verloop van de dag. Maar wat betekent dit voor je kind? Juist! Dat het wéér moet wachten. En dat heeft het gedurende de dag al zoveel gedaan! Het is dus niet zo gek dat dit voor je kind teveel is.

**Daag jezelf uit. Ga eens na hoe vaak je in het spitsuur met je volledige aandacht bij je kind kunt zijn.**





## STAP 4 Een goede voorbereiding is het halve werk

Ik ben wel eens een week op retraite geweest. Jeroen zou zorg dragen voor onze vier kinderen (destijds 7,5,3 en 1), het huishouden en zijn eigen bedrijf (een melkveehouderij die 24/7 draait).

### *Best een uitdaging...*

Op zondag middag heb ik aan tafel aan de kinderen gevraagd hoe zij dit zagen. Medde 7; 'O, mama, dat is geen probleem hoor, wij kunnen ons eigen brood wel smeren en elkaar helpen met aankleden'. Die had ik niet aan zien komen...

Iedere ochtend hebben ze zichzelf aangekleed, gegeten en hun broodtrommels gevuld! De week liep als gesmeerd. In de waan van de dag en het spitsuur staan we er vaak niet bij stil, maar heel vaak doen we dingen uit routine, omdat ze er nu eenmaal ingeslopen zijn en vragen we ons eigenlijk nooit meer af of dit ook anders kan. Waar kunnen we 'van zorgen voor' naar 'samenwerken met'? Waar zitten bij jou de grootste knelpunten.....?

**Wanneer je dit verder onder de loep neemt, zul je zien dat er vaak nog veel winst te behalen valt.**





## STAP 5 Choose your battle's

**K:** *'Ik wil geen jas aan'*

**M:** *'Jawel, je trekt een jas aan.'*

**K:** *'Ik heb het niet koud'*

**M:** *'Ik heb gezegd dat je een jas aan moet.'*

**K:** *'Ik doe het niet!' En de rest mag je zelf invullen...*

Herken je dat je regelmatig een regel stelt of 'nee' zegt en je jezelf een seconde later al af vraagt waarom je eigenlijk nee hebt gezegd? Of dat je kind met zulke goede tegenargumenten komt dat je eigenlijk geen weerwoord meer kunt geven? En voor je het weet is er vooral strijd.

Opvoeden is ook regels stellen en consequent zijn. Maar welke regels stel je? En welke niet? En waarom accepteren je kinderen het de ene keer wel en de andere niet?

Je krijgt soms talloze tips en adviezen over het stellen van regels van anderen die zo geweldig zouden werken maar bij jou hebben ze weinig effect.

Ik kan je vertellen dat alles afhangt van de mate waarin jij zelf achter je eigen regels en grenzen staat. Een regel of grens werkt alleen als het de jouwe is. Laat je dus niet leiden door wat anderen vinden dat je zou moeten doen.

Wat ongelofelijk kan helpen is dat je helder krijgt wat voor jou belangrijk is. Het is namelijk zonde van je tijd, energie maar bovenal van de relatie met je kind wanneer je strijd hebt over dingen die je eigenlijk niet echt belangrijk vindt.

**Je kunt hier voor jezelf structuur in aanbrengen zodat je veel helderder hebt welke keuze je maakt en waarom. Dat maakt dat jou keuzes veel krachtiger worden en dat je kind ze veel makkelijker zal accepteren.**







WAT ONTZETTEND LEUK DAT JE MIJN E-BOOK VAN A TOT Z GELEZEN HEBT!

Ik hoop dat het je veel oplevert en ik je heb kunnen inspireren!



Is je honger nog niet gestild? Kijk op mijn website voor meer inspiratie of wat ik voor je kan betekenen.

*Liefs Astrid*

[www.astriddorresteijn.nl](http://www.astriddorresteijn.nl)

