

KRIJG GRIP

EBOOK

EINDELIJK UITGERUST TERUGKOMEN VAN VAKANTIE

met en zonder kinderen



INHOUDSOPGAVE

WAAROM JE NOOIT ECHT UITGERUST TERUGKOMT 02

ZO SLUIPT HET ERIN 03

SPOILER: HET LIGT NIET AAN DE DRUKTE 05

JE BENT GEEN SLECHTE MOEDER OF PARTNER 06

WAAR KOMT DAT ALARM TOCH VANDAAN? 09

WAT ZIT ER BIJ JOU ONDER 11

10 MINUTEN DIE ALLEEN VAN JOU ZIJN 13

BLIJF VOLHOUDEN 14

OOK IK MOEST DIT ONTDEKKEN 16

KLEIN BEGIN, GROOT VERSCHIL 17

EN NU? 18

WAAROM JE NOOIT ECHT UITGERUST TERUGKOMT

Je kent het waarschijnlijk van eerdere vakanties.

Je keek er zo naar uit. Al die weken uitgekeken naar deze vakantie, alles geregeld, gespaard, ingepakt. Je was er heel erg aan toe.

En dan opeens is de vakantie voorbij gevlogen. De koffers zijn uitgepakt, de was draait en ondanks twee weken "vrij" kom je thuis zonder volle batterij. Eerder het tegenovergestelde.

Soms voelt het bijna alsof je een vakantie nodig hebt om van je vakantie te herstellen.

Je denkt: gek. We hebben toch niks bijzonders gedaan. Een beetje strand, spelletjes, samen zijn. Waarom voel ik me niet opgeladen?

Het antwoord zit niet in wat je hebt gedaan. Het zit in hoe jij de hele vakantie de antenne van iedereen om je heen was: continu signalen opvangend over wie moe werd, wie ergens zin in had, of de sfeer goed zat.

Terwijl jijzelf vergat om echt even te genieten van het moment. En het stomme is... dat merk je meestal pas als het voorbij is. Als je weer thuis bent en denkt: waarom is die vakantie zo snel voorbij gevlogen?

En de kans is groot dat het nu, terwijl jij dit op je strandbedje leest, weer precies zo gebeurt.

Alleen heb jij deze keer iets wat je de vorige keren niet had: de kans om het te zien terwijl het gebeurt, in plaats van pas als je weer thuis bent.

ZO SLUIPT HET ERIN

Maar wat is dat toch, dat een vakantie zo snel voorbij kan vliegen en je toch niet opgeladen terugkomt?

Misschien herken je dit al: een kort lontje richting het einde van de vakantie? Of een soort rusteloosheid, ook al lig je al dagen op een strandbedje. Of het gevoel dat je iedereen een fijne vakantie hebt bezorgd, behalve jezelf.

Kijk maar eens rustig mee. Dit zijn dingen die je normaal pas ná je vakantie doorhebt. Maar die je nu, middenin je vakantie, misschien al kunt herkennen.

In je gedrag

- Aan tafel ben jij meestal de laatste die zelf gaat zitten: eerst een bord vullen, iets snijden, iemand helpen. Tegen de tijd dat jij een hap neemt, is je eten koud en is de rest alweer bijna klaar.
- Je biedt je aan voor het klusje dat je alleen kunt doen: een boodschap halen, de afwas doen, "ik regel het wel even", jouw momentje van rust.
- Je zegt tegen jezelf: morgenvroeg sta ik even eerder op, voor de rest wakker is, rustig opstarten. Maar als het zover is blijf je toch liggen. Of je kind is al vroeg wakker. En dus schuift het weer door naar "morgen".
- Je vindt het lastig om gewoon te zeggen dat je een rondje alleen wilt lopen, zonder daar een reden bij te verzinnen
- Je neemt een boek mee, blij met het vooruitzicht om te lezen. Na de derde onderbreking (een vraag, ruzie tussen de kinderen, "mama kijk") leg je het weer weg. Niet geïrriteerd. Je verwacht het eigenlijk niet eens meer anders.

ZO SLUIPT HET ERIN

In je hoofd

- Tijdens het eten scan je automatisch of iedereen het naar zijn zin heeft, of de sfeer goed is, wie er misschien een beetje stil is.
- Op je strandbedje, met een boek of je ogen dicht, blijf je "aan" staan. Je gedachtes blijven maar gaan, je wordt er gek van.
- 's Avonds in bed loop je nog na of je niet te kortaf was tegen je partner, of de kinderen een leuke dag hadden. Je vegeet te genieten in het moment.
- Je twijfelt of je partner het gek vindt dat je een middag alleen naar het zwembad wil, of dat de kinderen zich afgewezen voelen als jij een keer niet meedoet met het spelletje op het terras.

In je lijf

- Je ogen vallen bijna dicht van vermoeidheid, maar iedereen heeft zin om naar het zwembad te gaan. Dus sta je op, pak je de tas en ga je mee. Je eigen moeheid schuif je aan de kant.
- Je snauwt tegen je partner omdat de handdoeken scheef aan het wasrek hangen, terwijl wat maakt het eigenlijk uit?
- Je ploft 's avonds neer op het terras, kijkt naar de zonsondergang waar je de hele dag stiekem naar had uitgekeken, en voelt... niks. Je bent te leeg om er nog van te genieten.
- Je zit op je strandbedje, niks te doen, niks aan de hand, en toch voelt je borst gespannen. Alsof je iets bent vergeten. Wat, weet je niet.

Niets hiervan voelt in het moment zelf als een probleem. Het voelt "gewoon", "dat hoort zo", als "even geen zin", of "ik ben een beetje moe". Pas als je weer thuis bent en de vermoeidheid niet weggaat, telt alles bij elkaar op.

SPOILER: HET LIGT NIET AAN DE DRUKTE

Van al die signalen is er één die het beste laat zien wat er precies gebeurt: dat boek van net.

Kijk er nog eens naar. Het is niet dat lezen met kinderen om je heen onmogelijk is. Het is dat je je aandacht meteen weggeeft, zonder er ook maar één seconde bij stil te staan of het ook anders zou kunnen.

Het zit 'm niet in dat je niet zou willen helpen. Je houdt ervan er te zijn voor je gezin. Het zit 'm erin dat er geen knop is die af en toe op "uit" mag. Je staat de hele dag stand-by: een gedachte die je niet mag afmaken omdat er "mama" wordt geroepen, een zin die halverwege blijft hangen, een moment voor jezelf dat je meteen weer wegstopt zodra iemand iets vraagt.

Ergens geloof je dat je er altijd moet zijn: als moeder, als partner, hoe moe je zelf ook bent. Dat is heel menselijk.

Maar daardoor vergeet je jezelf, telkens weer, zonder dat je het nog doorhebt. Het is allang geen bewuste keuze meer. Jezelf vergeten is een automatisme geworden.

En dat automatisme heeft een heel concrete vorm. De hele vakantie beweeg je mee op het tempo van een ander: je staat op zodra je kind wakker is, je eet zodra iedereen honger heeft, je vertrekt zodra je partner klaar is om te gaan. Jouw eigen ritme, wanneer jij moe wordt, ergens zin in hebt, toe bent aan stilte, doet er nauwelijks toe.

Het gaat niet over hoeveel je doet. Het gaat over van wie het ritme is. Het is een dag lang meebewegen op een tempo dat niet het jouwe is, altijd bereid om je eigen zin, gedachte of moment te laten vallen zodra iemand iets van je nodig heeft. Dat is uitputtend, ook als er verder niets "gedaan" hoeft te worden.

JE BENT GEEN SLECHTE MOEDER OF PARTNER



Je leest dit misschien en denkt: goh, wat klinkt dit kil over mezelf. Dat is het niet.

Dat je jezelf vergeet, zegt niets over hoeveel je geeft, hoe goed je moeder of partner bent, of hoeveel liefde er is. Het zegt alleen iets over een gewoonte die je ooit hebt opgepikt en die inmiddels op de automatische piloot draait. Bijna elke vrouw die ik spreek herkent dit. Jij bent hier niet de uitzondering.

En misschien speelt er nu al iets anders mee, alleen van het lezen hiervan: het schuldgevoel dat opkomt zodra je ook maar overweegt om iets voor jezelf te kiezen. Je denkt aan een uurtje of middagje even alleen voor jezelf en voor je goed en wel bent uitgedacht, zit het er al: "mijn kinderen hangen zo aan mij, dat gaat echt niet." Of: "mijn vriend vindt dat vast heel gek als ik iets zonder hem doe." Of: "je hoort met zijn allen dingen te doen op vakantie, dat is toch wel heel egoïstisch?"

Neem die eerste gedachte eens serieus: je kinderen hebben niks aan een moeder die na de vakantie niet is opgeladen, met een nog korter lontje dan daarvoor. En ook je partner heeft niks aan een vriendin die na de vakantie niet is opgeladen.

JE BENT GEEN SLECHTE MOEDER OF PARTNER



Denk aan het vliegtuig: ze zeggen niet voor niets dat je eerst zelf het zuurstofmasker moet opzetten, voordat je het bij je kind doet. Niet omdat jij belangrijker bent. Buiten adem kun je namelijk niemand helpen.

Zo werkt het thuis ook, met kinderen of met je partner. Een moeder of vriendin die zichzelf al dagen wegcijfert, heeft vroeg of laat minder geduld, minder lol, minder energie over voor precies degene voor wie ze zich wegcijfert. Even voor jezelf kiezen gaat dus niet ten koste van je kinderen of je relatie. Het is de brandstof waarmee je er voor hen kunt zijn.

Dat schuldgevoel dat opkomt als je wel voor jezelf kiest, is geen bewijs dat je iets verkeerds doet. Het is een oud alarm, dat afgaat zodra je de gewoonte doorbreekt waar dit hele boek over gaat. Diezelfde stem die zegt: "dat gaat echt niet" of "dat is wel heel egoïstisch." Er gaat niets mis., Je systeem is dat nog niet gewend. en daardoor vind je hoofd er van alles van.

Je hoeft dat alarm niet te geloven. Je mag het gewoon horen afgaan, en toch kiezen voor dat rondje, dat boek, die twintig minuten stilte.


KRIJG GRIP
“
EEN VROUW DIE AF EN TOE VOOR ZICHZELF KIEST, HOUDT JUIST MEER GEDULD, MEER LOL EN MEER ENERGIE OVER VOOR DE MENSEN VAN WIE ZE HOUDT.

WAAR KOMT DAT ALARM TOCH VANDAAN?

Niemand wordt geboren met het idee dat ze zichzelf moet wegcijferen. Dat leer je. Ergens, ooit, is dat erin geslopen.

Dit patroon is niet iets wat je "gewoon bent". Het is iets wat je hebt geleerd en/of iets wat je is voorgeleefd. Misschien herken je dit ook:

- Dat meebewegen betekent: geen gedoe, gewaardeerd worden.
- Dat een goede moeder er altijd is, ook als ze moe is.

Denk terug aan hoe dat vroeger ging. Misschien kreeg je als kind al een compliment als je geen ophef maakte: "Wat ben jij toch een makkelijk kind."
Of je was de oudste, en er werd stilzwijgend van je verwacht dat je meehielp, meedacht, mee oplette bij je broertjes of zusjes. Omdat het "nu eenmaal zo hoorde".

Misschien merkte je ook dat de sfeer thuis beter was zodra jij je een beetje aanpaste: niet zeuren, gewoon meedoen. Later, op je werk of in een eerdere relatie, merkte je misschien hetzelfde: soepel meebewegen leverde minder frictie op, minder discussie, het label "makkelijk" of "geen gedoe". En dat voelde goed.

Ergens werkte dit meebewegen voor jou. Het gaf je waardering, minder gedoe, het gevoel onmisbaar of "goed" te zijn. Je systeem is gaan geloven: meebewegen op het tempo van de ander is wat mij veilig houdt, verbonden houdt, goed houdt. Dat was een slimme strategie. Op dat moment.

WAAR KOMT DAT ALARM TOCH VANDAAN?

Er speelt nog iets anders mee, dat niet alleen van jou is, maar dat we met z'n allen hebben geleerd: dat een fijne relatie is, alles samen doen. Dat apart zijn een teken is dat er iets mis is.

Denk aan de vakantiefoto's die je het liefst deelt: iedereen samen, lachend, dicht op elkaar. Niet de foto van jou alleen met een boek op een terrasje verderop, ook al was dat misschien het fijnste moment van je dag. Apart zijn voelt al snel als afstand, terwijl het dat niet hoeft te zijn.

En misschien speelt er nog iets dieper mee: niet alleen de angst dat jij afgewezen wordt, maar de angst dat jij de ander afwijst. Dat je partner zich alleen voelt als jij een middag weg bent. Dat je kind denkt dat mama liever alleen is dan bij hen. Die angst komt voort uit iets moois: dat je echt om ze geeft. Maar hij klopt meestal niet. Apart zijn betekent niet dat je de ander afwijst. Het betekent dat je af en toe je eigen tempo nodig hebt, naast alle liefde die er ook gewoon is.

Het probleem is dat je systeem dat patroon nooit meer heeft uitgezet. Ook niet nu, met mensen die echt niet minder van je zouden houden als jij een middag je eigen tempo volgde, of gewoon je boek uitlas.

En zelfs als je wél een moment voor jezelf neemt, merk je vaak dat je hoofd gewoon doorgaat. Je gaat op je strandbedje liggen met het idee om even niks te doen en binnen een paar tellen ben je alweer aan het plannen: wat eten we vanavond, waar zijn de kinderen, heb ik alles ingepakt voor morgen. Stilzitten voelt onwennig, bijna tegennatuurlijk, terwijl doorgaan vertrouwd aanvoelt.

WAT ZIT ER BIJ JOU ONDER



Nu je hebt gelezen waar dit allemaal vandaan kan komen, is er nog één vraag die het verschil maakt: wat speelt er vooral bij jou?

Is het vooral schuldgevoel, het gevoel dat je iets fout doet zodra je voor jezelf kiest? Is het de angst dat je daarmee de ander kwetst of afwijst? Of is het vooral gewoonte, je hoofd dat simpelweg niet beter weet dan doorgaan?

Je hoeft dit niet vandaag helemaal uit te pluizen. Bewustwording is de eerste stap, en die heb je al gezet.

Neem deze vraag mee naar de rest van dit boek: welke van de drie herken jij het meest?


KRIJG GRIP
“
ZOLANG JE BLIJFT GELOVEN DAT JIJ PAS MAG UITRUSTEN ALS ALLES ‘KLAAR’ IS, KOM JE NOOIT TOE AAN JEZELF.

DE OEFENING: 10 MINUTEN DIE ALLEEN VAN JOU ZIJN

Je hoeft het antwoord op die vraag nu niet te hebben. Inzicht alleen verandert nog niets. Dat gebeurt pas als je ook in de praktijk iets anders doet, al is het maar heel klein.

Daarom nu een oefening. Geen oplossing voor het hele patroon, wel een eerste piepklein tegenwicht, dat werkt ongeacht welk antwoord bij jou het sterkst speelde.

De opdracht is klein: zoek elke dag tien minuten voor jezelf.
Het hoeft niet groots te zijn. Geen uur, geen halve middag. Gewoon een klein momentje waarin jij, even, aan de beurt bent.

Om te beginnen: de 90-secondenreset
Zoek een moment waarop je even niet wordt aangesproken: onder de douche, in de auto, terwijl je "even iets binnen pakt". Adem vier tellen in. Zeven tellen uit. Vijf keer. Zeg in jezelf: "Even hoeft niemand iets van mij."

Dat is negentig seconden. De rest van je tien minuten vul je op jouw manier, met een paar simpele spelregels: geen telefoon, geen prikkels, even niets. Dit is geen scrollmomentje of een kans om nog snel een berichtje te versturen. Het is een moment waarin je even helemaal niks hoeft.

BLIJF VOLHOUDEN

Wat kun je nog meer doen?

- Een kop koffie of thee drinken en even voor je uit staren, zonder telefoon.
- Een rondje in je eentje lopen, zonder daar een boodschap of klusje voor te verzinnen.
- Spreek met je partner af dat hij de kinderen een uurtje onder zijn hoede neemt, zodat jij eindelijk verder kunt in je boek zonder onderbroken te worden.
- Je ogen sluiten op je strandbedje en een paar keer bewust diep ademen, terwijl je niet oplet wie er om je heen is.

Wat levert het je op?

De eerste keer voelt het waarschijnlijk onwennig. Alsof je iets verkeerd doet, of iets vergeet. Dat is normaal. Je lijf en je hoofd zijn dit simpelweg niet gewend. Je hoofd zal in het begin waarschijnlijk van alles proberen: een to-do lijstje, het avondeten, of je dat ene mailtje al hebt gestuurd. Dat is geen teken dat het niet werkt. Het is precies het patroon dat je nu leert herkennen. Laat die gedachte gewoon langskomen en keer steeds terug naar je ademhaling.

Blijf je dat volhouden, dan merk je langzaam:

- Je adem zakt wat dieper
- Je merkt sneller wanneer je weer op automatische piloot aan het meebewegen bent
- Je voelt voor het eerst in dagen even je eigen tempo
- Het schuldgevoel wordt niet meteen minder, maar wel herkenbaarder, en dus makkelijker te relativeren.


KRIJG GRIP
“
ZOLANG JE WACHT OP EEN DAG VOOR JEZELF, MIS JE HET UUR DAT ER ALLANG WAS.

OOK IK MOEST DIT ONTDEKKEN

Dit ken ik ook zelf. Ik laad het beste op als ik alleen ben. Dat weet ik al heel lang van mezelf. Toch keek ik altijd enorm uit naar vakantie en pas later merkte ik dat vakantie zelf ook zo'n impact had.

We gingen vaak naar een hotel. Ontbijt voor tien uur, daarna met mijn boekje bij het zwembad, eind van de middag terug naar de kamer, douchen, en 's avonds uiteten. Fijn, op papier. Maar het was ook: samen dat ritme volgen, elke dag opnieuw.

Tot we een keer, door een tegenvallend hotel, in een stacaravan terechtkwamen. En ik merkte hoe fijn het was dat mijn vriend en ik daar allebei ons eigen tempo konden volgen. We sliepen tot we wakker werden. Geen vaste ontbijttijd. Als ik zin had om naar het zwembad te gaan en hij niet, bleef hij lekker bij de caravan, zonder dat ik me afgewezen voelde.

En andersom: als ik me een middag wilde terugtrekken voor een dutje, kon dat gewoon. Ik kwam die vakantie echt veel meer tot rust en kwam voor het eerst in tijden ook daadwerkelijk uitgerust thuis.

Ik hoor je al denken: jij hebt makkelijk praten, zonder kinderen. Dat klopt. En toch geloof ik dat het ook met kinderen kan: kleine momentjes voor jezelf creëren, en bewust blijven van je eigen behoefte. Zodat ook jij kan opladen.

Ik hoop dat je door dit boek eerlijker naar die behoefte durft te kijken.

En dat je jezelf niet meer egoïstisch voelt als je een keer niet meegaat naar het zwembad. Mama gaat even een dutje doen. Morgen gaan we weer met z'n allen. Of tegen je partner: je hoeft je niet afgewezen te voelen, er is niets aan de hand, ik ga even alleen een rondje doen.



KLEIN BEGIN, GROOT VERSCHIL

Dat rondje, dat dutje: het klinkt klein. Dat is het ook. En tegelijk is het precies waar verandering mee begint. Het begint met kleine momentjes, deze vakantie. Een rondje hier, een bladzijde daar, negentig seconden onder de douche. Klein genoeg om vol te houden, groot genoeg om het verschil al te voelen.

En dan, als je weer thuis bent, ga je het waarschijnlijk steeds vaker herkennen. Op een gewone donderdagavond, tijdens het koken of in de auto naar zwemles.

De eerste paar keer zal het onwennig voelen. Misschien voelt kiezen voor jezelf zelfs een beetje raar, alsof je iets doet wat niet bij je past. Dat is normaal. Dit is een proces, geen knop die je in één keer omzet. Je bouwt het op, moment voor moment.

Wat je hier leert, is hoe je dit patroon herkent en er in het moment iets tegenover zet. Waarom het precies bij jou is ontstaan en hoe je het voorgoed doorbreekt in je relatie, met je kinderen, in je gewone leven: daar kom je met een boek alleen niet uit. Daar heb je iemand bij nodig die met je meekijkt. Daar ben ik voor.

Voor nu: het al zien terwijl het gebeurt, in plaats van pas achteraf, is al een verschil dat je deze vakantie gaat voelen.

EN NU?

De komende weken krijg je vier korte mails. Een klein duwtje op het juiste moment, precies wanneer je die tien minuten waarschijnlijk alweer bent vergeten.

Na je vakantie volgt nog een mail, om te kijken hoe je dit vasthoudt in het "gewone" leven. Want wat hierna komt, is eigenlijk waar het pas echt om draait.

Want waarschijnlijk heb je dit boek net in één ruk uitgelezen, vol goede moed, en denk je: dit ga ik doen. En dan gebeurt er precies wat er altijd gebeurt: er komt iets tussendoor, een kind dat je roept, je partner wil er samen op uit en dat momentje voor jezelf schuift weer door naar morgen.

En reken maar dat je eigen hoofd ook met smoesjes komt. "Dit is nu niet het juiste moment." "Ik doe het straks wel, als het rustiger is." "Zo erg is het toch niet, ik heb dit niet per se nodig."

Dat zijn geen echte redenen. Dat zijn gedachtes die je nieuwe keuzes proberen te saboteren, die je automatisme in stand willen houden.

En dit zal de komende tijd ook nog met vallen en opstaan gaan. Dus verlies de moed niet, ieder klein momentje telt. Lukt het een dag even niet? Geen probleem. Morgen is weer een nieuwe dag om voor jezelf te kiezen.

Dus hier alvast een klein duwtje: kies nu al, voordat je verder leest, het eerste concrete moment waarop je je tien minuten gaat pakken. Niet "als het uitkomt". Dat moment komt nooit vanzelf, dat weet je zelf ook. Dat moment moet je zelf creëren.

En dan merk je ergens deze week, op een moment dat niemand ziet, dat het al een klein beetje anders voelt.

En misschien, voor het eerst in tijden, kom je deze vakantie ook echt uitgerust thuis.

VEEL LIEFS



Ik hoop dat dit boek je deze zomer helpt te zien dat je jezelf overslaat, terwijl het gebeurt, in plaats van pas als je weer thuis bent.

Elk klein moment dat je wél voor jezelf kiest, telt al mee. Groter hoeft het niet te zijn.

En misschien merk je aan het eind van deze vakantie al iets kleins. Dat je iets rustiger op de bank zit. Dat je iets minder moe bent bij het uitpakken van de koffers. Dat je voor het eerst in tijden denkt: dit was ook een beetje mijn vakantie.

Dat is genoeg. Dat is al heel veel.

Geniet van je vakantie. En de komende weken geef ik je nog een paar kleine duwtjes in de goede richting.

Liefs, Nienke

PLAN JOUW GRATIS KENNISMAKING

Je hebt deze zomer al een eerste stap gezet.
Wil je ontdekken hoe je dit ook vasthoudt zodra je weer thuis bent?

PLAN JOUW KENNISMAKINGSGESPREK

Dit boek laat je zien hoe je het patroon herkent, en er in het moment iets tegenover zet. Tijdens dit gesprek gaan we een laag dieper: waarom dit patroon juist bij jou is ontstaan, en hoe je het voorgoed doorbreekt. In je relatie, met je kinderen, in je gewone leven.

En we onderzoeken ook of mijn begeleiding daarbij past. Geen standaardoplossing, maar afgestemd op jou

Dit gesprek is voor je als je herkent: ik heb dit soort inzichten al vaker gehad, en toch stond ik er over een tijdje weer precies zo bij.

Dit is het moment om te kiezen voor je eigen tempo, voordat de drukte van alledag het weer overneemt.

Zo voorkom je dat je volgend jaar weer met dezelfde koffers thuiskomt, nog steeds niet uitgerust.

VOEL JE: DIT WIL IK VASTHOUDEN, OOK NA DE VAKANTIE?

PLAN JOUW GESPREK



liefs Nienke

Scan me

VOND JE DIT WAARDEVOL? IK DEEL NOG VEEL MEER TIPS, INZICHTEN EN INSPIRATIE OP INSTAGRAM.