Goed voor jezelf zorgen is goed voor je kinderen zorgen

Regelmatig praten we in de ouderkamer over “voor jezelf zorgen”. Dat blijkt nog niet zo gemakkelijk. Vooral moeders hebben een zorgtalent voor hun kinderen, maar vergeten daarbij om voor zichzelf te zorgen. Want de kinderen komen op de eerste plaats en als er daarna nog iets over is dan is moeder aan de beurt. Helaas loop je dan het risico om je eigen accu leeg te trekken. Waardoor je moe, lustloos en geirriteerd raakt. En dat komt de sfeer in huis niet ten goede. Een blije moeder heeft immers haar gezin méér te bieden dan een futloze moeder. Lief zijn voor je zelf is dus heel belangrijk, óók voor je kinderen. En dan hebben we het niet over 14 dagen naar de Bahama’s maar b.v. elke dag een kwartier me-time. Wat zou jij doen met een kwartiertje voor jezelf?

Iedereen is welkom om te komen luisteren, te praten en vragen te stellen.
De ouderkamer is (behalve in de schoolvakanties) elke donderdagmorgen open van 8.30 uur tot 10.30 uur, maar heb je niet zoveel tijd: een kopje koffie drinken en weer gaan is ook OK!

Groetjes en tot gauw!
Leonie Reumers