

zin in het. gezin

Lifestyle

Het thema van deze nieuwsbrief lijkt eerder over woningdecoratie te gaan dan over zingeving. Toch is dat niet het geval. We willen met dit thema een aantal zaken ter sprake brengen die ons leven vorm geven. Hoe we aan de buitenkant lijken, begint met de keuzes die we maken. Welke antwoorden geven we op levensvragen en welke gewoontes willen we aan- of afleren. De buitenkant is de presentatie van wat we in onszelf bedenken. In de tijd voor Pasen staan we daar weer eens bij stil. Vroeger werd het vasten- of lijdenstijd genoemd. Door minder te eten of iets anders te laten (roken, drinken) sta je stil bij je dagelijkse gewoontes, alles waar je vaak gedachteloos mee omgaat.



Het leuke van gaan samenwonen, vond ik, dat je dan pas echt merkt hoe ingesleten bepaalde gewoontes zijn, die je van huis uit hebt meegekregen of die je jezelf hebt aangemeten. Ineens is de manier waarop jij de dingen doet niet meer de enige of de meest vanzelfsprekende. Je maakt afspraken, sluit compromissen en langzaam (of soms snel) komt er weer een nieuw evenwicht en krijg je gewoontes van jullie samen. Als het goed is kun je dan nog heel vaak de tijd indelen zoals je het zelf wilt en dingen doen die jij belangrijk vindt.....

Maar, dan komt er een baby en wordt het toch wel een heel stuk lastiger om je eigen dingen te doen, je gewoontes vast te houden. Ik weet nog dat een vriendin van mij na een aantal maanden, vooral gestrest was, in plaats van dat ze kon genieten van haar kindje. Het lukte haar namelijk niet meer om haar huis, voor haar doen, goed genoeg schoon te krijgen. Ze was gewend elke maandagmorgen alles te doen, maar dat ging natuurlijk niet meer.

Zo'n lief, klein hummeltje; die schreeuwt wanneer hij honger heeft, die alles onder poept net op het moment dat je op het punt staat weg te gaan, die je wakker houdt op momenten dat je de slaap heel hard nodig hebt, die je met zijn/haar grote ogen pakt, zodat je alles om je heen vergeet.... Zo'n hummeltje zet jouw wereld op zijn kop met alles wat daarin zo vanzelfsprekend is. Dat is bijzonder, maar niet altijd gemakkelijk, want het schuurt soms ook heel erg met wat je zelf nodig hebt of wat je fijn vindt.

Het helpt wel om te beseffen wat je echt belangrijk vindt in het leven.

Ik merkte bijv. dat ik het niet zo heel erg vond dat mijn huis 'zooi was', maar dat ik het wel jammer vond dat ik minder tijd had om met mijn vriendinnen te bellen of af te spreken.

Het is ook het moment, waarop je vaak veel kritischer naar je eigen gewoontes gaat kijken.

Vanuit de gedachte wil je je kind bepaalde dingen mee wilt geven en andere juist niet. Zo weet ik; van vaders die na de geboorte van hun kind gestopt zijn met roken, dat er meer aan tafel gegeten wordt dan voor de tv als je baby ook mee gaat eten, dat je zorgt dat je nooit samen te veel drinkt (maar er altijd één nuchter is) mocht er wat met je kind zijn, dat je weer samen gaat bidden omdat je je kindje dat graag mee wilt geven, dat je weer vaker in de kerk komt enz.





Bezinning op je manier van leven, “je lifestyle”, is allereerst naar jezelf kijken. Dat is lastig. Niet voor niets ziet 90 procent van de autobestuurders zichzelf als een beter en veiliger rijder dan gemiddeld. “Hoewel een enkeling daar gelijk in zal hebben (dat bent u!), is het duidelijk dat niet bijna iedereen beter kan rijden dan gemiddeld” (Roos Vonk, website Zelfkennis, zie onder). Levensstijl hoort bij ons. Dus net zo moeilijk als naar jezelf kijken, is het moeilijk om naar je gewoontes te kijken.

Als kinderen de bovenstaande leeftijd bereiken vinden ze niet automatisch alles goed wat hun ouders doen. Een facebookvriendin zit in een periode van verhuizing. Toen ze de kinderen naar school bracht zette ze de radio uit om hen te vertellen dat ze echt wel van haar kinderen hield, al was ze de laatste tijd nogal gestrest. Waarop haar oudste dochter antwoordde: “Als je van ons houdt, zet je de radio weer aan”. Vaak zien kinderen op deze leeftijd beter dan jij wat je verkeerd doet en waarin je daden niet met je woorden rijmen. Ook beginnen ze hun eigen leven vorm te geven. Dus hebben ze meer kritiek op jouw gedrag. Het is vermoeiend om de hele tijd te



denken, waarom doe ik dit en heb ik deze gewoonte. De tijd voor Pasen geeft gelegenheid om dat voor iets meer dan zes weken wel te doen. Het voelt bevrijdend om te weten dat het maar voor even is. Vaak vasten mensen in deze periode. Ze eten minder snoep of vlees en drinken geen alcohol. Het is ook een goede gelegenheid om je goede voornemens van 1 januari weer even af te stoffen en ze opnieuw een kans te geven. Je kunt meer gaan sporten.. Als de periode voorbij is, zou het best wel kunnen dat je je goede levensstijl volhoudt, omdat het een gewoonte is geworden. Dat gaat dan om je eigen levensstijl.

Op deze leeftijd wordt het al wat moeilijker om kinderen in het gareel van een goede levensstijl te houden; ze op tijd naar bed te laten gaan en goede dingen te laten eten. Nog lastiger is het als je er zelf moeite mee hebt. Wie eet de chocola stiekem op? Soms zijn het de kinderen, soms de ouders. Wie laat de kraan lopen bij het tandenpoetsen? Als je denkt: ik ga mijn dochter niet verbieden, want ik deed het vroeger ook, bedenk dan een paar

argumenten waarom wat vroeger gold nu niet meer zo is. Misschien niet om je kind mee om de oren te slaan, maar om zelf sterker te staan wat grenzen betreft. Zo is er nu veel meer bekend over het gebruik van alcohol dan vroeger. Probeer doelen te stellen met elkaar, of juist voor elkaar (jij stelt een doel voor je kind en hij/zij een voor jou), om samen stil te staan bij wat beter kan en zo het voetspoor van Jezus te volgen. De tijd voor Pasen is tijd om stapje voor stapje beter mens te worden.

Voor een paar leuke testjes over het onderwerp “wie ben ik”

<http://www.zelfkennis.nl/columns/zelfbedrog>)



Lifestyle, zo werd in de inleiding al gezegd, heeft alles te maken met je manier van leven. Tijdens de catechisatie vroeg ik een keer aan de jongeren; wat vind jij belangrijk in het leven?

Het valt op dat de antwoorden veelal uit materiele zaken, schoonheid en gezondheid bestaan. Een goede baan en veel of voldoende geld verdienen werd nogal eens genoemd. Een coole auto en een mooi huis kwam ook nogal eens langs. Maar ook schoonheid, mode en uiterlijk zijn begrippen die heel erg belangrijk zijn voor jongeren van 15 tot 18 jaar. Ze zijn er dagelijks mee bezig. In deze fase van het leven wordt er redelijk veel tijd in de

badkamer en voor de spiegel doorgebracht. Daarnaast groeit een belangrijk deel van de jongeren en jongvolwassenen op in rijkdom, vrijheid en met een besef dat het leven leuk is en onbegrensde mogelijkheden biedt. Dat klinkt ideaal, maar diezelfde vrijheid betekent ook dat uit een onbegrensd aantal keuzes een leuk leven moet worden gemaakt. Niet de keur aan mogelijkheden is het probleem, maar de angst voor verkeerde keuzes, om niet te voldoen aan het leukheidsideaal en de hooggespannen verwachtingen van henzelf en anderen.

Naar mate je ouder wordt realiseer je je veelal dat het leven meer is dan materiele zaken en schoonheid. Bij veel mensen van rond de dertig 'knaagt er iets'. Zit ik wel op het juiste spoor? Is dit het nu? Of om het maar eens met een bekend gezegde te verwoorden: 'het leven is meer dan brood en spelen'.

Zo nu en dan zou je dat ook wel eens onder de aandacht van je kind(eren) willen brengen. Maar het is vaak lastig om daarover met hen in gesprek te gaan. Misschien goed om op dat soort momenten ook weer even in gedachten terug te gaan naar het moment dat je zelf in deze leeftijdsfase zat. Waarschijnlijk vond je het toen zelf ook niet zo nodig om over dit soort dingen na te denken. Het kan al heel bevrijdend werken als je weet dat sommigen dingen ook bij bepaalde fases in het leven horen.

Dat wil echter niet zeggen dat je jongeren maar helemaal met rust moet laten om hen vooral maar niet te vermoeien met jouw gedachten over: 'er is meer dan....'

Juist de 40-dagen tijd kan ook openingen bieden om jongeren te laten zien dat er meer is. Dit zou al kunnen beginnen met daarin zelf voorbeelden te stellen. Zoek daarbij naar een manier die bij jou en jouw omstandigheden en situatie past. Zomaar wat ideeën, laat je kind eens kiezen wat hij/zij graag gezamenlijk zou willen i.p.v. dat je dit als ouders bedenkt, mopper eens wat minder op die rommelige kamer (en kijk of je kind dit opvalt), speel eens een paar weken geen Candy Crush, doe en of benoem wat je eigenlijk al zo lang wilt doen.....

Je kunt je ook eens kwetsbaar opstellen, wij zitten hier een beetje mee, hoe kijken jullie daar tegen aan. Hebben jullie ideeën hoe we hier mee om kunnen gaan.

Maar laat het vooral ook aan je kinderen 'zien'! En als ze er vragen over hebben praat er dan met hen over waarom je het doet en wat dit voor jou betekent.....

Tips

40-dagen app van de protestantse kerk.

Agenda:

Aalten

24 feb 20.00u Jongerengespreksgroep

26 feb 10.00u Regenboog KiU-dienst Zuiderkerk

5 mrt 10.00u Regenboogdienst mede georganiseerd door It's4u2 en een van de 2gether4Life&Faith groepen.

19 mrt 10.00u Regenboog LeF-dienst Zuiderkerk

26 mrt 10.00u Regenboog kinderdienst Zuiderkerk

26 mrt 10.00u It's4u2 keldertje Elim, we gaan deze ochtend Sirkelslag doen

31 mrt 19.00u Slotavond 2gether4Life&Faith home

Bredevoort

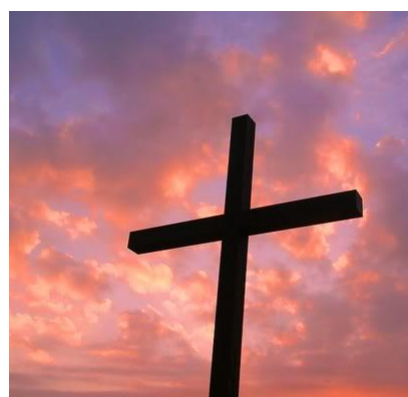
Dinxperlo

5 mrt 10.00u #deweekdepreekendecake, jongerenzolder Kerkelijk Centrum

9 mrt 20.00u Moments, thema-avond voor gezinnen met kinderen, Kerkelijk Centrum

12 mrt 11.30u #deweekdepreekendelunchbreak, jongerenzolder Kerkelijk Centrum

15 mrt 09.00-12.00u Krabbelcafe koffie met gesprek voor ouders van jonge kinderen (neem gerust je kleintjes mee)



18 mrt 19.00u Tieneravond, jongerenzolder Kerkelijk Centrum

19 mrt 10.00u Familiedienst, Dorpskerk

2 apr 10.00u #deweekdepreekendecake, jongerenzolder Kerkelijk Centrum

2 april 16.00u krabbeldienst, Dorpskerk

St Ludger parochie