

# TIPS: Moeders helpen moeders vooruit!

**Julie hebben nagenoeg allemaal tips gegeven, waarvoor bijzonder veel dank. We willen je deze zeker niet onthouden!**

Grofweg komen de tips op een drietal zaken neer:

- Maak tijd/ruimte voor jezelf en voor jezelf en je partner
- Zoek naar een goede balans tussen werk en privé
- Inventariseer je hulpbronnen en maak optimaal er gebruik van

## Puur voor jou

- goed voor jezelf blijven zorgen; luisteren naar je eigen behoeften
- geniet! richt je op de mooie en bijzondere dingen, dat geeft energie
- geen keuzes maken waar je eigenlijk niet achter staat
- analyseer je overtuigingen, zijn die wel realistisch
- ken je grenzen en wil niet alles (tegelijk)
- voel je niet schuldig
- laat ideaalplaatjes varen, laat perfectionisme los: leg de lat lager en wees realistisch
- doe het zoals jij het wilt
- maak je dromen/passies waar
- analyseer wat je stress geeft en maak bewuste keuzes
- leren om “niet-nuttige” dingen te doen (“een dag met mijn kinderen is zo weg en dan heb ik nog niks gedaan”) , zo is het nu eenmaal een tijdje en nuttig is het eigenlijk toch echt wel.

## Je omgeving

### *Je partner*

- maak afspraken over de taakverdeling met je partner en deel verantwoordelijkheden
- maak samen een goed doordachte planning, heb altijd een plan B voor “calamiteiten”
- zorg voor voldoende rust
- regel tijd om met de kids door te brengen, door andere zaken uit te besteden
- tijd nemen voor je relatie

### *Je kinderen*

- zorg ervoor al vroeg voor dat je kind/kinderen leren om mee te helpen in het gezin
- leer te delegeren, ook aan je kinderen
- denk niet dat je de enige bent die goed is voor je kinderen

### *Andere ouders*

- deel je ervaringen met andere ouders
- wees elkaar tot steun en geef elkaar tips
- regel opvang met ouders onderling
- biedt hulp aan, het komt altijd weer naar je terug
- leer van elkaar en neem handige zaken over

### *Werk*

- onderhandel met je werkgever over flexibele werktijden, thuiswerken en minder werken en kijk hoe je je werkgever tegemoet kunt komen; denk mee
- zoek naar een goede balans tussen werk en privé
- vecht voor je rechten
- kies voor wat bij je past qua werk, zoals:
  - o blijf wel werken, maar minder, of juist
  - o richt je de eerste jaren op de kinderen, stop met werken als dat kan, jouw tijd komt wel weer
  - o zoek een vrij beroep, waarin je flexibel kunt werken
  - o minder zware taken
- leer nee zeggen

### *Overig*

- durf om hulp te vragen
- regel hulp in de huishouding
- regel oppas aan huis
- huur een student in voor allerlei “to do” dingetjes
- koop via internet
- schakel buurkinderen in.

