



Gouden Tips van/voor Werkende Ouders

Laten we eerlijk zijn: als werkende ouder is multitasken een sport en lijkt het vinden van “balans” soms meer op jongleren met brandende fakkels. Misschien helpen een van deze tips je om het nét iets makkelijker te maken. Dit zijn namelijk tips van ouders voor ouders.

Het hoeft en kan zelfs helemaal niet: perfect zijn

In een tijd dat alles perfect lijkt op socials, is het bij de meeste ouders (lees 99,9%) helemaal niet zo perfect. Sterker nog, bij de een zal het nooit een VT- wonen huis worden, bij de ander ziet het kind er nooit uit om door een ringetje te halen. Het perfecte plaatje dat je ziet op socials is niet te doen. Probeer er ook niet aan te voldoen, adviseert moeder Geraldine. Goed is goed genoeg. Zijn de kinderen blij? Zijn jullie/jij blij? Heb je een fijne omgeving die je helpt? Mooi zo! Geniet ervan en laat het perfecte plaatje gaan.



De Grote Balans Act: Werk vs. Privé

- Plan samen met je partner. Goede afstemming betekent dat je tijd voor jezelf overhoudt. En ja, dat is belangrijk!
- Je bent nergens onmisbaar, behalve thuis. Dus voel je niet schuldig als je ouderschapsverlof opneemt. Werk loopt niet weg, maar die eerste stapjes van je kind wel.
- Vergelijk jezelf niet met anderen. Iedereen doet maar wat. Echt. Dus kies wat bij jou past en laat die perfect gefilterde Instagram-gezinnen lekker gaan.
- Spreek verwachtingen af met je werkgever. Maak het niet mooier dan het is en bespreek samen wat werkt. Transparantie loont.

De Kunst van Structuur

- Breng ritme aan. Elke ochtend en avond een vaste routine scheelt stress en tranen. Vooral die van jou.
 - Plan geen meetings rond haal- en brengtijden. Echt, doe het niet. Je toekomstige zelf zal je dankbaar zijn.
 - Gebruik je ouderschapsverlof slim. Neem het in periodes of verspreid het, zodat je ademruimte houdt.
 - Probeer niet álles perfect te willen doen. Je hoeft geen superouder, topwerknemer en modelpartner tegelijk te zijn. Dat lukt toch niemand.
 - Oppasdag vastleggen – Plan elke zoveel tijd een oppas in. Zo weet iedereen waar hij aan toe is en blijft er tijd over voor je relatie en vrienden.
-



Flexibiliteit is Key (En Je Hoeft Je Niet te Verantwoorden)

- Werk thuis als het kan, maar stel duidelijke grenzen. Laat je kinderen weten wanneer je wel en niet gestoord mag worden (of zet een bordje op de deur).
- Neem een dag vrij en breng je kind wél naar de opvang. Geen schuldgevoel, gewoon even opladen.
- Gebruik je sociale netwerk. Andere ouders willen vaak best helpen en jij helpt hen een volgende keer terug. Iedereen blij.
- Begin niet met overwerken. Voor je het weet, is dat de norm. Trek meteen een streep.
- Kies een bal en laat hem vallen – Het huis perfect? Altijd tiptop eruitzien? Vergeet het. Focus op wat echt belangrijk is.
- Lui ouderschap! Je kan ook gewoon gaan zitten, aldus moeder Saskia. Kinderen hoeven helemaal niet de hele dag vermaakt te worden. Het is juist goed als ze zich vervelen. Dus doe aan lui ouderschap. Ook bijvoorbeeld met brood smeren. Ja, het kost in het begin wat meer tijd, maar anders smeer je als ze 14 zijn nog steeds hun brood! Dus laat ze zoveel mogelijk zelf doen, hang achterover en kijk toe.

Realiteit Check: Kinderen Worden Groter (En Dat Gaat Hard!)

- Wees er echt als je er bent. Laptop dicht, telefoon weg. Je werk kan wachten, je kinderen niet.
- Geniet van de chaos. Echt, je gaat het missen. (Ooit. Misschien.)
- Laat verwachtingen los. Niet alles loopt zoals gepland, en dat is oké. Ga mee met de flow.
- Accepteer alle hulp die je kunt krijgen. Je hoeft het niet alleen te doen.
- BoekStart: gratis lid van de bieb – Samen lezen is niet alleen knus, maar ook goed voor de taalontwikkeling.



En De Échte Gouden Tips?

- Zet jezelf op nummer 1. Een veelgemaakte basisfout is volgens moeder Barbara het idee dat je kind(eren) op nummer 1 moet staan. Die is tenslotte van jou afhankelijk. Toch werkt het zo niet. Als jij niet bovenaan je eigen lijstje staat, kukel je zo een paar treden naar beneden: onder mantelzorg, je werk, de behoeften van je partner, het huishouden. Denk aan dit veelgebruikte voorbeeld: als in het vliegtuig de zuurstofmaskers op moeten, zet je hem eerst bij jezelf op en PAS DAN bij je kind. Zonder zuurstof kan je tenslotte niets meer.
- Plan tijd voor jezelf in, desnoods onder werktijd. Een ouder die goed in zijn vel zit, is een betere ouder én werknemer.
- Verdeel de mentale last met je partner. Taken verdelen is niet alleen wie de vuilnis buiten zet, maar ook wie eraan denkt dat het moet gebeuren.
- Je ambitie mag er ook zijn. Je mag een goede ouder én een ambitieuze werknemer zijn. Voel je niet schuldig.
- Blijf in gesprek. Met je partner, je werkgever en vooral met jezelf. Wat heb jij nodig om gelukkig en gezond te blijven?



Slimme Extra's

- ✓ Check de HersenCoach – Een gratis vijfweekse online training over hoe je hersenen werken en hoe je ze helpt.
- ✓ Raad van Advies – Geen zin in ongevraagd advies? Kies een paar mensen die jij vertrouwt en verwijs anderen naar hen.
- ✓ Zet een kruis in je agenda – Bescherm je vrije tijd en plan tijd voor jezelf en je partner in net zo serieus als een werkafpraak.
- ✓ Liever een podcast? – Check [deze podcasts](#) over ouderschap.
- ✓ Extra tips nodig? – Bezoek [Wat Ouders Willen Weten](#).
- ✓ Liever bellen of een kort filmpje kijken? – [Hier vind je alle hulplijnen en stoomcursussen](#).
- ✓ Check ook hoe andere ouders ermee omgaan in de korte film [Ticket to the Tropics](#).

