

Mei

Maand vol veerkracht



Mei is een maand van groei.
Alles is in beweging.
Misschien voel jij die energie ook.
Of misschien merk je net dat je
lichaam en hoofd nog hun eigen
tempo volgen.

Tegelijk brengt mei ook Moederdag.
Een moment dat raakt. Dat warmte en dankbaarheid
kan oproepen, maar evengoed gemis, vragen of stilte.

Groei zit niet alleen in wat zichtbaar bloeit rondom je.
Het zit ook in wat er vanbinnen beweegt. In hoe je
omgaat met wat er is. In de zachtheid die je kan toela-
ten voor jezelf en je verhaal. Deze maand nodigt je uit
om stil te staan bij jouw groei.



MEDISCH THUIS
waar alle zorg samenkomt

*Interesse?
Neem me mee :)*

Lentedip of lentebloei?

Voor veel mensen voelt de lente als een frisse start. Je merkt dat je makkelijker opstaat, dat je meer zin hebt om naar buiten te gaan. Je maakt plannen en gaat meer dingen doen. Een wandeling in het groen, genieten van de zon, buiten sporten, ... Je hebt het gevoel dat er weer ruimte is.

Maar misschien merk jij het tegenovergestelde. Je lichaam moet zich aanpassen aan langere dagen en veranderende ritmes. Je hoofd krijgt meer prikkels, verwachtingen stijgen en alles lijkt plots “weer te moeten”.

Dan is het goed om even stil te staan bij wat jij nu nodig hebt:

- Wat geeft jou energie op dit moment?
- Wat vraagt net veel van jou?
- Waar voel je ruimte, en waar voel je druk?

Goed voor jezelf zorgen lukt al goed met kleine bewuste keuzes: een wandeling in de natuur, even pauzeren, neen zeggen tegen wat niet past en ja zeggen tegen wat jij nodig hebt.

Zo groeit je veerkracht stap voor stap.

In een periode waarin alles lijkt te versnellen, is het net waardevol om te vertragen, want niet alles moet tegelij-

kertijd. Luister naar jouw tempo en wees mild voor jezelf als het even minder gaat.

Je hoeft dus niet te kiezen tussen een lentedip of lentebloei. Ze kunnen naast elkaar bestaan en beide zijn helemaal oké.

Moederdag, een dag met vele gevoelens

Moederdag roept bij iedereen iets anders op. Voor sommigen is het een warme dag, een moment van verbinding, dankbaarheid en gezellig samen zijn. Voor anderen brengt deze dag gemis, verdriet, stilte of een moeilijke herinnering met zich mee.

Misschien is je moeder er niet meer, misschien is jullie band niet zoals je zou willen of misschien heb je je moeder nooit gekend.

Misschien heb je een onvervulde kinderwens of heb je bewust gekozen voor een leven zonder kinderen.

Misschien ben je zelf moeder, maar is je kind er niet meer. Of leeft je kind ver weg en voelt de afstand vandaag extra groot. Misschien is jullie band veranderd, en weet je niet goed hoe je daar mee om kan gaan.

Al die gevoelens mogen er zijn.

Er is geen juiste of foute manier om deze dag te beleven.

De vele facetten van moederschap

Er bestaat niet één manier om moeder te zijn. Elke moeder geeft op haar eigen manier vorm aan zorg, liefde en grenzen. Sommige moeders zijn heel beschermend, anderen stimuleren zelfstandigheid. Sommigen tonen hun liefde in woorden, anderen in daden.

Wat al deze vormen gemeen hebben, is hun invloed, de manier waarop je bent opgegroeid, hoe er voor je gezorgd werd, hoe er met emoties werd omgegaan... dat neem je mee. Je ziet het terug in hoe je zorgt voor anderen, hoe je omgaat met tegenslagen, hoe je verbinding maakt. Die invloed kan warm en steunend zijn, maar ook complex...

Wie heeft jou gevormd?

Zelfs als je geen sterke band hebt met je moeder, is er vaak iemand die een rol heeft gespeeld in jouw groei. Een grootmoeder, tante, leerkracht, vriendin, ... Iemand die je gezien heeft op een moment dat het belangrijk was.

Sta hier eens bij stil:

- Wie heeft jou gevormd tot wie je vandaag bent?
- Wat heb je van die persoon meegenomen?

Wat geef jij door?

Of je nu zelf moeder bent of niet, je geeft altijd iets door. In hoe je spreekt, hoe je reageert, hoe je zorgt en hoe je met jezelf en met anderen omgaat.

Veel daarvan heb je ooit zelf geleerd. Van thuis, van de mensen die jou hebben gevormd, van kleine en grote momenten die zijn blijven hangen.

Soms zijn dat warme dingen die je vanzelf meeneemt: manieren van zorgen, woorden die blijven dragen of een gevoel van veiligheid of vertrouwen.

Maar er kunnen ook dingen zijn die je anders wil, patronen die niet meer passen, manieren van reageren die je wil doorbreken, gewoontes die je bewust wil veranderen.

En dat is ook groei, want je hoeft niet alles verder te dragen zoals het was.

Je mag kiezen:

- Wat wil ik behouden?
- Wat wil ik anders doen?
- Wat wil ik loslaten?

Die keuze vraagt bewustzijn en mildheid. Want wat je hebt meegekregen, maakt deel uit van jouw verhaal. En tegelijk heb je elke dag opnieuw de kans om daarin je eigen richting te kiezen.

Zo geef je niet zomaar iets door. Je geeft iets door dat dichterbij jezelf ligt, iets dat gegroeid is vanuit wie jij vandaag bent.

En misschien is dat wel één van de mooiste vormen van veerkracht.

Ruimte voor jouw verhaal

Rond Moederdag mag je kiezen wat jij nodig hebt. Misschien wil je verbinding zoeken, misschien heb je nood aan rust, misschien wil je iets herdenken of misschien wil je er net niet mee bezig zijn. Dat is allemaal oké, want goed voor jezelf zorgen betekent ook eerlijk zijn met jezelf.

Wat past vandaag bij jou?

Hoe wil jij deze dag beleven?

Als jij één vraag kon stellen aan iemand die jou gevormd heeft, en je zou een eerlijk antwoord krijgen... Wat zou je willen weten?

En wat zegt dat over wat voor jou vandaag belangrijk is?

Een brief aan moeder

Lieve mama,

Vandaag denk ik aan jou.

Misschien doe ik dat elke dag een beetje, maar vandaag net iets bewuster. Omdat het zo'n dag is waarop alles rond moeders lijkt te draaien. En omdat dat iets in mij raakt.

Ik wil je bedanken.

Voor alles wat je mij gegeven hebt, vaak zonder dat ik het toen beseftte. Voor de zorg, de kleine dingen, de momenten waarop je er gewoon was. Voor wat vanzelfsprekend leek, maar dat eigenlijk niet is.

Je hebt mij gevormd, op manieren die ik nog elke dag ontdek.

En tegelijk wil ik ook eerlijk zijn.

Niet alles was makkelijk. Niet alles liep zoals het moest of zoals ik het nodig had. Er waren momenten waarop ik je niet begreep. Of waarop ik mij niet gezien voelde. Momenten die zijn blijven hangen.

Ik draag ze met mij mee.

Maar ik probeer er met zachtheid naar te kijken.

Omdat ik weet dat ook jij je eigen verhaal hebt. Je eigen zorgen, je eigen grenzen, je eigen dingen die niet altijd zichtbaar waren voor mij. Je deed wat je kon, met wat je had, op dat moment.

En dat probeer ik te zien.

Soms voel ik vooral dankbaarheid.

Soms ook gemis. Soms verwarring.

En soms gewoon liefde.

Als je er nog bent, dan hoop ik dat we blijven zoeken naar verbinding. Op onze manier. In kleine momenten. Zonder druk om het perfect te doen.

En als je er niet meer bent, dan draag ik je mee. In herinneringen, in gewoontes, in wie ik geworden ben.

Er zijn nog dingen die ik je zou willen vragen. Dingen die ik misschien nooit meer kan zeggen. Dat doet soms pijn.

Maar er is ook zachtheid.

Omdat wat geweest is, er mag zijn. In al zijn vormen.

Dank je, mama.

Voor wat je mij gegeven hebt.

En ook voor wat moeilijk was, want ook dat heeft mij gevormd.

Ik leer elke dag een beetje meer hoe ik daarmee om kan gaan.


Met zachtheid. Voor jou. En voor mezelf.


Liefs,

Je kind.

 www.medisch-t-huis.be

 info@medisch-thuis.be

 Borgtstraat 1 – B-2430 Laakdal

 013 66 66 55