

September

Maand vol veerkracht

Wat neem jij mee uit de zomerperiode?

September brengt opnieuw wat meer structuur in onze dagen. Het schooljaar start, hobby's en activiteiten komen weer op gang en agenda's vullen zich stilaan opnieuw.

Toch hoeft je het goede van de zomer niet achter te laten.

Misschien heb je de voorbije maanden ontdekt waar je energie van krijgt, welke momenten je graag wil behouden of waar je in je dagelijkse leven meer ruimte voor wil maken.

September nodigt je uit om daar bewust bij stil te staan. Wat neem je mee uit de zomer? Wat wil je dit najaar anders aanpakken? En hoe vind je opnieuw een ritme dat past bij jou en je gezin?

Deze maand kan je bewust kiezen wat mee mag naar het najaar.



MEDISCH THUIS
waar alle zorg samenkomt

*Interesse?
Neem me mee :)*

Je zomer gevoel zit niet alleen in vakantie

Wat maakt vakantie eigenlijk zo aangenaam?

Het is niet alleen de bestemming, het hotel, het strand of het mooie weer. Vaak zit het vakantiegevoel in heel gewone dingen: wat later ontbijten, tijd nemen om te praten, wandelen zonder haast, buiten eten, samen iets doen, een boek lezen, nieuwe plekken ontdekken of gewoon eens niet de hele dag op de klok kijken.

Misschien was je agenda wat minder vol en leefde je daardoor vanzelf op een ander ritme. Misschien merkte je dat je helemaal niet zoveel nodig hebt om je goed in je vel te voelen.

Dat gevoel hoeft niet volledig te verdwijnen zodra september begint.

Vraag jezelf eens af: Wat van mijn zomerritme kan ik meenemen naar een gewone dinsdag in september?

Misschien kan je na het avondeten nog een wandeling maken.

Misschien wil je één avond per week vrijhouden. Misschien blijf je tijd maken om te lezen, te fietsen, te koken of rustig samen te zijn.

Je kan bewust kijken naar wat jou goed heeft gedaan en daar ook in je gewone ritme ruimte voor maken.

Wat heeft deze zomer jou geleerd?

Een ander ritme kan je soms iets laten zien wat tijdens drukke periodes minder opvalt. Misschien ontdekte je hoe belangrijk vrije tijd voor je is. Misschien voelde je dat bepaalde mensen, activiteiten of gewoontes je veel energie geven. Of misschien werd net duidelijk hoeveel rust het geeft wanneer niet alles op voorhand vastligt.

Sta eens stil bij de voorbije periode:

- Waar heb je deze zomer echt van genoten?
- Wanneer voelde je je goed in je vel?

- Waar had je graag meer tijd voor?
- Wat deed je minder en wat voelde daardoor beter?
- Met wie bracht je graag tijd door?
- Welke zomergewoonte wil je behouden?
- Wat wil je anders aanpakken dit najaar?

Je hoeft daar geen grote conclusies uit te trekken. Misschien merk je gewoon dat je agenda voordien wat te vol zat. Dat je meer nood hebt aan ontspanning dan je dacht. Of dat een bepaalde activiteit veel belangrijker voor je is geworden. Ook zulke kleine inzichten zijn waardevol. September geeft je de kans om er iets mee te doen.

Moet alles opnieuw mee in je agenda?

Na de zomervakantie starten er veel dingen opnieuw. Werk komt weer op gang. De scholen beginnen. Hobby's hervatten. Verenigingen plannen activiteiten. Er komen opnieuw vergaderingen, afspraken en vaste momenten in je week. Voor je het weet, ziet je agenda er weer uit zoals voor de zomer.

Maar moet alles wat daarin stond automatisch opnieuw mee?

September is een goed moment om daar bewust naar te kijken. Voor je overal opnieuw "ja" op zegt, kan je jezelf een paar vragen stellen:

- Welke activiteiten wil ik echt opnieuw opnemen?
- Waar kijk ik naar uit?
- Wat geeft mij energie?
- Wat deed ik vooral uit gewoonte?
- Waar wil ik dit najaar bewust tijd voor vrijhouden?
- Hoeveel vrije ruimte wil ik in mijn week behouden?

Je hoeft je agenda niet zo efficiënt mogelijk te vullen. Een lege avond of een vrije zondagnamiddag is geen verloren tijd. Integendeel: het is gouden tijd! Het geeft je ruimte om te rusten, spontaan iets te doen of gewoon thuis te zijn en even te nietsen.

Bewust plannen betekent dat je beter kiest waaraan je je tijd wil geven.

Sommige activiteiten horen zo vanzelfsprekend bij je leven dat je er nauwelijks nog bij stilstaat. Je doet ze omdat je ze vorig jaar ook deed. Omdat iemand het van je verwacht. Omdat je ooit ja hebt gezegd. Of gewoon omdat het ondertussen een gewoonte geworden is.

Maar jij verandert ook, dus niet elke oude gewoonte hoeft opnieuw te starten. Wat een tijd geleden goed bij je paste, hoeft vandaag niet automatisch nog dezelfde plaats te krijgen.

Misschien wil je een activiteit opnieuw opnemen omdat je er plezier uit haalt.

Misschien wil je iets anders minder vaak doen.

Misschien wil je ergens mee stoppen.

En misschien wil je net ruimte maken voor iets nieuws.

Dat is bewust kiezen.

Door af en toe opnieuw te bekijken waar je tijd naartoe gaat, kan je je agenda beter laten aansluiten bij wie je vandaag bent en bij wat jij belangrijk vindt.

Waar wil je tegen het einde van dit jaar meer ruimte voor gemaakt hebben?

September is ook een mooi moment om vooruit te kijken.

Misschien wil je meer tijd doorbrengen met mensen die belangrijk voor je zijn. Misschien wil je eindelijk starten met die hobby waar je al lang nieuwsgierig naar bent. Misschien wil je vaker zelf koken, meer aandacht geven aan je conditie of vroeger gaan slapen.

Misschien wil je iets nieuws leren. Misschien wil je opnieuw contact opnemen met iemand die je uit het oog verloor. Of misschien wil je tijd maken voor begeleiding of bewuster plaats maken voor ontspanning.

Een doel hoeft niet altijd iets te zijn wat je kan afvinken. Het kan ook een richting zijn. Meer verbinding. Meer beweging. Meer rust. Meer aandacht voor je gezondheid. Meer ruimte voor iets waar je blij van wordt.

Kies één richting dit najaar. Je hoeft niet aan tien dingen tegelijk te werken. Kies liever één doel dat voor jou belangrijk is.

Vraag jezelf af:

- Waar wil ik meer van in mijn leven?
- Wat zou mij de komende maanden goed doen?
- Waar wil ik opnieuw tijd voor maken?
- Wat wil ik tegen het einde van het jaar anders ervaren dan vandaag?
- Welke keuze zou mijn gezondheid of welzijn ondersteunen?

Wanneer je weet waar je meer ruimte voor wil maken, wordt het gemakkelijker om keuzes te maken. Een doel voor ogen hebben en weten welke richting je uit wil, helpt je om betere keuzes te maken.

September kan een mooi moment zijn om verder te bouwen op wat deze zomer je heeft laten zien.

Neem mee wat goed voelde. Maak ruimte voor wat belangrijk is. En kies bewust waar je de komende maanden verder in wil groeien.

Terug naar school is een overgang voor het hele gezin

September brengt voor veel gezinnen opnieuw meer structuur. De school start, hobby's beginnen opnieuw en ook voor ouders verandert het dagelijkse ritme. De wekker staat vroeger, brooddozen moeten gevuld worden, kinderen moeten op tijd vertrekken en na school volgen huiswerk, hobby's, eten en het avondritueel.

Dat vraagt opnieuw wat aanpassing van het hele gezin. Kinderen moeten wennen aan nieuwe leerkrachten, klasgenoten, verwachtingen en soms ook een nieuwe schoolomgeving. Zelfs wanneer ze enthousiast starten, kan zo'n nieuwe periode veel indrukken met zich meebrengen.

Ook thuis kan je dat merken. Je kind is misschien sneller moe, heeft na school even tijd voor zichzelf nodig of reageert wat emotioneler dan tijdens de vakantie. Geef elkaar daarom wat tijd om opnieuw een ritme te vinden.

Niet elke dag hoeft meteen vol

September betekent vaak ook dat hobby's en activiteiten opnieuw starten. Sport, muziekles, jeugdbeweging, academie enz. kunnen veel plezier en verbinding brengen. Toch hoeft niet ieder vrij moment meteen ingevuld te worden.

Kinderen hebben na een schooldag ook tijd nodig om te spelen, om niets te doen, om buiten te zijn of rustig thuis te komen. Een vrije namiddag of avond geeft ruimte om alle indrukken van de dag te verwerken. Kijk daarom samen welke activiteiten echt belangrijk en leuk zijn. Wat doet je kind graag? Waar kijkt het naar uit? En hoeveel past er in jullie week?

Diezelfde vraag mag je trouwens ook aan jezelf stellen.

Maak de ochtend haalbaar

Een rustige schooldag begint al de avond ervoor. Leg boekentassen, kledij en andere spullen op tijd klaar. Dat maakt de ochtend overzichtelijker en zorgt ervoor dat niet alles tegelijk moet gebeuren.

Voorzie voldoende tijd om op te staan, aan te kleden en te ontbijten. Zeker in de eerste schoolweken kan wat extra marge helpen om samen rustig in het nieuwe ritme te komen.

Niet iedere ochtend zal vlot verlopen. Dat hoeft ook niet. Een vergeten turnzak, een kind dat geen zin heeft om op te staan of een boterham die onaangeroerd terugkomt, hoort gewoon bij het gezinsleven.

Geef kinderen tijd om thuis te komen

Wanneer kinderen thuiskomen van school, hebben ze al heel wat uren achter de rug waarin ze moesten luisteren, leren, samenwerken en rekening houden met anderen. Sommige kinderen willen meteen vertellen wat ze hebben meegemaakt. Andere kinderen hebben eerst stilte, beweging of gewoon wat tijd nodig.

Probeer te kijken wat bij jouw kind past. Een tussendoortje eten, even buiten spelen, rustig tekenen, wat muziek luisteren of gewoon even niets hoeven, kan helpen om de overgang van school naar thuis te maken.

Een gesprek hoeft niet altijd te starten met: "Hoe was het op school?"

Je kan bijvoorbeeld vragen:

- Wat was vandaag leuk?
- Waar heb je om moeten lachen?
- Wat vond je interessant?
- Was er iets dat moeilijk was?
- Met wie heb je vandaag gespeeld of gepraat?

Zo ontstaat er ruimte om te vertellen zonder dat het voelt alsof er een volledig verslag van de schooldag verwacht wordt.

Bewaak ook het ritme van het hele gezin

Een nieuw schooljaar vraagt niet alleen aanpassing van kinderen. Ook als ouder combineer je opnieuw werk, vervoer, boodschappen, koken, afspraken en alles wat bij het gezinsleven hoort. Probeer daarom niet alleen de planning van je kinderen te bekijken, maar ook die van jezelf.

- Waar kan het eenvoudiger?
- Welke avonden wil je bewust vrijhouden?
- Kan je bepaalde dingen vooraf regelen zodat er op drukke dagen minder tegelijk moet gebeuren?
- Welke fijne gewoontes uit de zomer wil je als gezin behouden?

Misschien blijven jullie na het eten nog even een wandeling maken. Misschien houden jullie één avond bewust vrij. Misschien blijven jullie in het weekend tijd maken om samen iets te doen.

Een nieuw schooljaar hoeft dus niet te betekenen dat alles opnieuw sneller moet. Je kan samen zoeken naar een ritme waarin school, werk, hobby's, rust en tijd voor elkaar een plaats krijgen.

Zo wordt september geen breuk met de zomer, maar een nieuwe periode waarin je bewust meeneemt wat jullie als gezin goed doet.