

## Van onrust naar rust

### Een vriendelijke gids voor het alledaagse ouderschap

Het is soms best een uitdaging om alle ballen in de lucht te houden als ouders van jonge kinderen. De dagen lijken vaak te kort voor alles wat je zou willen doen. Dat kan zorgen voor onrust, gejaagdheid of het gevoel dat je voortdurend achter de feiten aanloopt. Soms lukt het om de balans te vinden, soms ook niet. En dat is heel menselijk.

Met dit boek willen we jou en je kind(eren) helpen om van onrust naar rust te gaan. Niet om stress weg te nemen, dat hoort er nu eenmaal bij in het leven. Maar wat we je vooral willen laten zien, is dat er waarschijnlijk al veel goed gaat. Dat je meer in huis hebt dan je misschien denkt. Dat je al van alles doet dat helpt. En dat je het niet alleen hoeft te doen!

Daarom nodigen we je uit om de tijd te nemen voor dit boek. Om niet alleen te lezen, maar ook stil te staan bij de vragen en oefeningen. Er zijn geen goede of foute antwoorden of dingen om te doen. Jij bent tenslotte degene die het beste weet hoe het bij jou gaat, wat voor jouw gezin werkt en wat haalbaar is in jouw dagelijks leven. De tips en oefeningen in dit boek zijn bedoeld om uit te proberen. Werkt iets voor jou? Blijf het dan vooral gebruiken. Werkt het niet? Leg het gerust naast je neer. Niet alles past bij iedereen. Neem mee wat bij jou, je kind en je gezin past.

We hopen ook dat dit boek aanleiding geeft om met anderen in gesprek te gaan. Want hoe verschillend gezinnen ook zijn, veel ouders herkennen dezelfde twijfels, uitdagingen en worstelingen. Misschien ontdek je wel dat anderen ideeën hebben die jou kunnen helpen. Net zoals jouw ervaringen weer waardevol kunnen zijn voor iemand anders.

Je hoeft geen perfecte ouder te zijn. Kinderen hebben vooral behoefte aan een ouder die er voor ze is, die blijft leren en die zichzelf ook wat mildheid gunt.

**ISBN:**

9789085603115

**Auteurs:**

Eveline Beerkens, Ellen-Joan Wessels

**Meer info:**[swpbook.com/2611](https://swpbook.com/2611)