

Meegroeikompas



Road Map

Je hoeft het niet allemaal te weten.
Je hoeft het niet perfect te doen.

Deze roadmap is er om je even te laten vertragen
en opnieuw af te stemmen op wat jij en je gezin nodig hebben.

Niet om je leven om te gooien.
Wel om helder te voelen waar je staat
en waar je zacht mag bijsturen.

Neem er even rustig de tijd voor.
Wat je vandaag invult, mag later veranderen.

Jouw Meegroeikompas

STAP 1: WAT ZIJN MIJN MOMENTEN VAN ZELFZORG?

Klein en haalbaar

TIP

Weet je even niet wat je bij stap 1 zou invullen?

In Het Zelfzorg Alfabet staan 26 voorbeelden om uit te kiezen.

STAP 2: WIE WIL IK ZIJN ALS MOEDER?

bv: rust, verbinding, vertrouwen

STAP 3: HOE BLIJF IK VERBONDEN MET MIJN KIND?

Ook op momenten dat het moeilijk gaat

STAP 4: WELKE ROUTINES GEVEN MIJ EN MIJN GEZIN RUST?

Ochtend, avond, overgangen

STAP 5: WAT KAN MIJ HELPEN WANNEER HET MOEILIJK WORDT?

Wat brengt me terug naar rust of richting?

01

STAP 1. WAT ZIJN MIJN MOMENTEN VAN ZELFZORG?

Zelfzorg hoeft niet groot te zijn. Het gaat om wat jou helpt om weer wat op te laden, op een gewone dag.

Vraag: wat kan ik doen in vijf tot tien minuten dat mij zachter en rustiger maakt?

Tip: weet je het even niet, in Het Zelfzorg Alfabet staan zesentwintig voorbeelden.

02

STAP 2. WIE WIL IK ZIJN ALS MOEDER?

Niet wat je allemaal moet doen, maar wie je wil zijn, ook op moeilijke dagen. Die vraag heeft pas grond als je niet leeg bent. Daarom komt ze na stap 1.

Vraag: wie wil ik zijn als moeder, los van wat anderen verwachten? Schrijf twee of drie woorden op.

Bv: rustig, aanwezig, mild.

03

STAP 3. HOE BLIJF IK VERBONDEN MET MIJN KIND?

Ook op de momenten dat het schuurt. Verbinding helpt je om gedrag niet alleen te corrigeren, maar te begrijpen.

Vraag: wat doet mij en mijn kind goed, juist wanneer het moeilijk gaat?

04

STAP 4. WELKE ROUTINES GEVEN MIJ EN MIJN GEZIN RUST?

Je hoeft niet alles aan te pakken. Kies één moment dat vaak spanning geeft.

Vraag: welk moment van de dag voelt nu het meest chaotisch, en zou baat hebben bij meer rust?

Bv: ochtenden, bedtijd, thuiskomen na school.

05

STAP 5. WAT KAN MIJ HELPEN WANNEER HET MOEILIJK WORDT?

Soms loopt het gewoon even niet. Dat is geen falen, dat is menselijk.

Vraag: wat helpt mij wanneer ik overweldigd raak?

Denk aan: ademen, even naar buiten, iemand appen, benoemen wat je voelt.

Deze roadmap is geen checklist. Het is een richtingaanwijzer.
Je mag hiernaar terugkeren wanneer je het even niet meer weet
of wanneer alles te veel voelt.

Als je merkt dat dit iets in beweging zet en je hier dieper mee aan de slag wil gaan,
heb ik alles samengebracht in het e-book
Het Meegroeikompas.

Daarin nemen we de tijd om elk van deze stappen verder te verdiepen,
op een manier die past bij jou en je gezin.

Jij hoeft dit niet alleen te doen.

[Ik wil Het Meegroeikompas voor € 17](#)