



## Ook jij kunt onthaasten

**‘We geloven in het iedere-dageffect. En we geloven in het effect dat alles wat ik doe uitstraalt op mijn**

**omgeving en ook weer een effect heeft, want alles is met elkaar verbonden. We geloven erin dat veel mensen met bewustzijn veel kleine dingen kunnen doen en veel kunnen veranderen.’**

Ik zal eerlijk zijn met jullie. Boeken over het ouderschap, ik verslind ze. In de hoop dé tip te krijgen om een harmonieus gezin te hebben zoals te zien in films, te lezen in boeken en die soms zelfs in het ‘echte leven’ voorbij lijken te komen. Moeders die hun werkende leven perfect kunnen combineren met hun gezin, of er zelfs bewust voor kiezen niet meer te werken en dolgelukkig worden van de dagelijkse aandacht die hun kinderen van ze vragen.

Natuurlijk zie ik niet alles wat er zich onder de oppervlakte afspeelt. Die bewuste moeders kunnen best al jaren in therapie zijn of zo nu en dan in een diep dal zitten. Dus wellicht is mijn beeld wat dat betreft niet reëel te noemen. Maar dat neemt niet weg dat mijn verlangen om rust te creëren binnen mijn gezin sterk aanwezig is. Dus toen ik de titel las, ben ik gelijk het boek *Slow Family* van Julia Dibbern en Nicola Schmidt ingedoken. Want ook al klinkt *slow* als onmogelijk in deze snelle maatschappij, het lijkt me heerlijk om te gaan onthaasten. En volgens Dibbern en Schmidt is dit het recept: *‘Voor een ontspannen, gezond gezinsleven heb je alleen wat meer tijd nodig, een beetje meer aandacht, een beetje meer dorp, een beetje dicht bij de natuur: gewoon Slow Family.’*

Tijd, aandacht, dorp en natuur... Het klinkt misschien als een onmogelijk opgave om hier aan te voldoen, maar Dibbern en Schmidt besteden in hun boek aardig wat woorden aan uitleg, tips en valkuilen. Onderwerpen als ‘hoe verlaag je de druk binnen het

gezin’, ‘hoe creëer je een vangnet om je heen’ én ‘hoe zet je de eerste stappen naar een gezondere planeet’, komen aan bod. Want ook het klimaat krijgt de nodige aandacht in *Slow Family*. Waar moeten onze kinderen anders spelen als het laatste bos is gekapt? Of wat moeten ze eten als de oceaan is leeg gevist?

Bijzonder waardevol in dit boek zijn de zeven ingrediënten die zij benoemen waardoor we iedere dag zonder druk heel gemoedelijk ons leven zouden kunnen samenstellen. Ingrediënten waardoor we onze instelling voor bijvoorbeeld een kinderverjaardag van ‘ik ben blij als het voorbij is’ om kunnen zetten naar ‘het was zo leuk!’

*‘De ingrediënten waar we het over hebben, zijn: liefde, natuur, aandacht, samenleven, hulpbronnen, kennis en betovering. Ze zijn zo schitterend omdat we er iedere dag voor kunnen kiezen. Zonder hectiek, zonder druk, zonder stress. Op de manier die bij ons en ons leven past. Gewoon. Iedere dag. Een beetje.’*

Dibbern en Schmidt leggen in hun boek uitgebreid uit wat ze verstaan onder deze ingrediënten. En vooral: hoe jij ermee aan de slag kunt! Met diverse verrassende tips die ik nog niet eerder ben tegengekomen. Want voor ‘een beetje meer dorp’ kun je bijvoorbeeld de afspraak maken om samen met een andere moeder te gaan schoonmaken in huis. Als je gezamenlijk iets doet – ook al is het maar het samen opruimen van het opbergbakje aan de keukenkast – voel je je achteraf beter en is de vriendschap hechter geworden. Of schaf een vuurkorf aan, plaats deze in de buurt van jouw huis en ga er omheen zitten met je familie. Ervaar hoe de belangstelling van anderen zal toenemen en nodig iedereen uit om erbij te komen zitten. Geheid dat je (nieuwe) mensen leert kennen en ervaringen óf tijd uit kunt wisselen.

En zo kan ik nog wel een tijdje doorgaan over de vele tips en adviezen die Dibbern en Schmidt in hun boek geven. Echter, voor nu heb ik maar één advies voor je: neem de tijd om het boek *Slow Family* te lezen. Haal eruit wat bij jou past en breng dit in de praktijk. Er is veel om van te houden. Let’s go!

*Slow Family* | Julia Dibbern en Nicola Schmidt | uitgeverij Samsara | € 24,90 | ISBN: 9789493228986