

# Veerkracht

30-04-2020

"We komen als gezin nu dichter tot elkaar" en "Ik ben er trots op hoe ik mij als moeder erdoor heen sla".

Uitspraken van ouders die ondanks alle beperkingen die het Coronavirus ons stelt, iets nieuws hebben ontdekt. Over zichzelf en over hun gezin. Ze zien opeens hun kinderen echt. Het valt hen op hoe zelfstandig die al zijn. Op sommige momenten zien ze hun kinderen uren achter elkaar spelen. Hun speelgoed weer ontdekken. Zelf hun problemen oplossen. We krijgen een andere kijk op zaken en het haalt ons uit een sleur. Dit kan verrassend uitpakken.

Van het ene op het andere moment moesten we na de lockdown ons gezin op een nieuwe manier draaiende houden. De structuur omgooien. Meer op elkaar betrokken raken binnenshuis. Velen van ons is dat gelukt. Mogen we hardop vaststellen dat ouders beschikken over een enorm aanpassingsvermogen?

De coronacrisis bracht ons het inzicht dat we tot meer in staat waren dan we misschien voor mogelijk hadden gehouden. Omdat we als ouders vooral willen dat onze kinderen het goed hebben, staat de bescherming tegen nare dingen in het leven voorop. Daarom was onze intentie om hen erdoor heen te helpen. Dus bedachten we manieren hoe we de tijd zo veilig en goed mogelijk met elkaar konden doorbrengen.

Een moeder met twee kleine kinderen kocht meteen een trampoline, zodat haar kinderen toch hun energie kwijt konden. Een andere moeder had een manier bedacht om haar zevenjarige dochter die in een pleeggezin woont, toch buiten met afstand te kunnen ontmoeten. Ze hielden tijdens de wandeling beiden de uiteinden vast van een anderhalve meter lang koord. Het koord was versierd met allemaal vlaggetjes. Elk vlaggetjes stond voor een leuk moment met elkaar. Het zijn maar een paar voorbeelden van ouder-creativiteit die me de afgelopen periode bereikten.

Nu gaan we langzamerhand uit de lockdown. Het is fijn om oude activiteiten weer op te kunnen pakken: zoals school en sport. Maar tegelijkertijd heb je misschien in je gezin iets ontdekt, dat je vast zou willen houden. Misschien is dat een leven met minder haast. Of met minder autorijden. Of met meer onderling contact. Laten we vooral voorzichtig zijn ons opnieuw volop in de hectiek van alledag te storten. In oude patronen terug te vallen. En niet vergeten hoeveel veerkracht we eigenlijk hebben. Hoeveel moed en kracht er in ons schuilt om onze schouders onder ons gezin te zetten. Is het niet de moeite waard om deze inzichten vast te houden?

*Dit is de elfde column in een serie over het gezin in tijden van corona. Onder de naam #goedverbonden schrijft gezinspsycholoog Paulien Kuipers van Stichting Kinderleven over thema's en gebeurtenissen uit haar praktijk.*