

INKIJKEXEMPLAAR

TEAMBUILDING
VOOR KERSVERSE
OUDERS!

Voor de liefhebbers

ZO HOUD JE JE RELATIE
LEUK MET EEN KINDJE ERBU

VAN DE FAMILY FACTORY

Voor de liefhebbers

Concept en tekst: St. de Family Factory – Esther van Lunteren en Jan Willem Roseboom

Vormgeving: Essencio.nl

Alle ouders die hun ideeën en verhalen met ons hebben gedeeld: bedankt!

Meer weten over de Family Factory? Kijk dan op www.familyfactory.nu

© 2018 St. de Family Factory



EXTRA:
TIPS VAN
PINKCLOUD

Samen een kindje krijgen is heel bijzonder. Meestal bijzonder mooi, en altijd bijzonder uitdagend. Die kleine uk komt met stip binnen op nummer één en verandert zo'n beetje alles in je leven. En in je relatie.

Hoe blijf je partners nu je ook papa en mama bent? Hoe word je een team, maar blijf je ook intiem? In dit Inspiratieboekje lees je hoe andere kersverse ouders de liefde leuk houden. Met als extraatje: slimme tips uit de online oudercursus Pinkcloud.

Met alle tips, ervaringen en ideeën kunnen jullie je voordeel doen. Zodat je het samen goed blijft hebben nu alles anders wordt. Fijn voor jou, maar ook voor je kindje. Want het mooiste dat je jullie voor hem of haar kunnen doen, is elkaar niet uit het oog verliezen.

VEEL LEESPLEZIER!



TOPTIP
1

Alles verandert

Samen een kindje krijgen kan je relatie mooier en rijker maken. Maar ook ingewikkelder. En vaak gebeurt dat allebei.

EEN KINDJE VERRIJKT JE RELATIE, ZEGGEN VEEL OUDERS...

- Ik heb mijn vriend nog nooit zó trots en blij gezien. Ik krijg tranen in mijn ogen als ik eraan denk.
- Soms zitten we samen op onze knieën voor de box. Alleen maar te kijken.
- We leven minder oppervlakkig, meer met een gezamenlijk doel. En samen in de 'ellende' van poep, spuug en slapeloze nachten bivakkeren, schept ook een band.
- Grappig: we zijn veel actiever geworden omdat ons zoontje altijd naar buiten wil. Van al die frisse lucht en extra beweging worden we allebei vrolijker.
- Als ze ons zoontje voedt, baddert of knuffelt, vind ik haar een nog mooiere vrouw.
- Hij was tijdens de bevalling en in de kraamtijd heel zorgzaam. Dat geeft wel vertrouwen dat ik in de toekomst ook op hem kan bouwen.
- Superfijn zo'n kleintje! We zijn nu veel meer samen thuis.

... MAAR HET WORDT OOK INGEWIKKELDER

Als er een kindje komt, wordt je leven samen ook ingewikkelder. Volgens onderzoekers hebben stellen met kinderen bijvoorbeeld minder energie, meer ruzie en minder seks.

Het gaat met je relatie dus niet vanzelf goed als er kinderen komen. Gelukkig kun je wel iets doen. Hoe? Plof samen op de bank. Bedenk hoe je kunt zorgen dat je tussen alle luiers en (borst)voedingen door ook elkaars geliefden blijft. Hoe wil je dat jullie relatie verder gaat? Wat kun je voor elkaar doen? Wat heb jij nodig van je partner?

EEN TIP VAN ANDERE OUDERS:

Beloof elkaar niet dat het altijd makkelijk zal zijn. Maar beloof wel dat je meteen aan de bel trekt als je merkt dat het tussen jullie even minder goed gaat. Wacht dan niet tot de ander erover begint. En geef hem of haar ook niet overal de schuld van, maar vraag je af wat je zelf kunt doen om het beter te maken.

Want al heb je elkaar allang gevonden, je moet elkaar blijven zoeken. Zeker nu.



TOPTIP
2

Teambuilding voor ouders

Wat is er ineens veel te doen, te regelen en te plannen. Met deze samenwerktips word je als vader en moeder een (h)echt team:

TIP 1

Kijk elke week samen twee weken vooruit. Dan kun je zonder stress oppas regelen, een cadeautje kopen of een afspraak verzetten.

TIP 2

Verdeel de taken zoveel mogelijk en bemoei je niet met elkaar. Want waarom zou je je allebei druk maakt over afvalbakken, weekboodschappen of verzekeringen?

TIP 3

Probeer elke dag één ding te doen waarvan je weet dat je je partner ermee helpt. Een keertje extra eruit in de nacht, nog even die was wegwerken of dat telefoontje plegen. Dankjewel, lieverd!

TIP 4

Pas op met kritiek richting je partner. Let juist goed op wat hij of zij allemaal wél goed kan, en zeg dat ook. Want complimenten hebben we allemaal nodig.

TIP 5

Heeft de ander net wat minder talent voor schoonmaken, koopjes jagen of opruimen dan jij? Wees niet te kritisch. Want van veel commentaar wordt niemand blij.

TOPTIP
3

Ik ben weer thuis!

Kom je eindelijk thuis na een lange werkdag, krijg je meteen de baby in je handen gedrukt:

"Jij mocht lekker werken vandaag, jouw beurt!"

VIJF OMSCHAKELTIPS VAN ANDERE OUDERS.

- ✓ De afspraak bij ons: degene die thuiskomt mag eerst een kwartiertje bijkomen. Daarna is er werk aan de winkel.
- ✓ De terugweg is mijn relaxmomentje. Met een lekker muziekje of een goeie Podcast laad ik weer op voor thuis.
- ✓ Als ik thuiskom, schieten er nog honderd werkdingen door mijn hoofd. Die schrijf ik op in mijn telefoon, dat maakt mijn hoofd leeg.
- ✓ Twee dagen per week werken we allebei tot laat. Het eten is dan in een paar magnetronminuten klaar, want op andere dagen koken we dubbel.
- ✓ Weer thuis? Dan drinken we eerst iets samen. Daarna kookt de een en doet de ander ons zoontje vast in bad.



TOPTIP
4

Vertrouw me maar

Beste moeders van Nederland,

We vergeten nooit het moment dat we ons kindje voor het eerst in handen hadden. We waren onder de indruk, ontroerd en trots. Op dat moment besloten we: we willen de beste vader zijn die je je kunt wensen.

Alleen: dat hebben we nog nooit gedaan. We hebben het ook nergens geleerd. En we hebben ook niet allemaal het beste voorbeeld gehad. Daardoor voelen we ons soms onhandig of onzeker. Dan lijkt het misschien alsof we er met onze gedachten niet bij zijn of dat we jou of ons kindje niet belangrijk vinden. Maar dat is niet zo.

Het punt is: het helpt ons als we jullie vertrouwen hebben. Een klein beetje steun of een schouderklopje is al genoeg. Dan kunnen we weer even vooruit met verschonen en klussen, met was vouwen en nachtflessen. Het is trouwens wel fijn als je nog een keertje uitlegt hoeveel schepjes daar ook alweer in moeten.

Maar je hoeft dus niet aan ons te twifelen. Dat doen we zelf wel. We zijn er voor jullie. Beloofd.

De vaders.

TOPTIP
5

Liefde in vijf talen

Wat kun je als partners toch veel van elkaar verschillen. Wist je dat je ook heel verschillend kunt zijn in de manier waarop je merkt of laat merken dat je van elkaar houdt?

Dat komt omdat je als partners vaak niet dezelfde *liefdestaal* hebt. De één is dagen later nog blij met een **cadeautje**, terwijl dat effect bij de ander al snel is uitgewerkt. Of: jij wilt heel graag **samen tijd doorbrengen**, terwijl de ander vooral behoefte heeft aan **lichamelijk contact**.

En je hebt ook mensen die het vooral fijn vinden wanneer je **iets voor hen doet** of als zij een welgemeend **complimentje** krijgen.

Waarschijnlijk kun je al die dingen wel waarderen, maar vaak is er één taal die je het beste spreekt. Dat is je *liefdestaal*. Googel maar eens op 'liefdestaal test' en ontdek welke taal het best bij jou past. Handig om van elkaar te weten. Want als je de taal van je partner 'spreekt', gaat de liefde vaak net wat meer stromen.



TEAMBUILDING
VOOR KERSVERSE
OUDERS!

Voor de liefhebbers

Hoe blijf je partners en maatjes nu je ook papa en mama bent? Hoe word je een team, maar blijf je ook intiem? In dit Inspiratieboekje lees je hoe andere kersverse ouders de liefde leuk houden nu er een kindje is. Met alle tips, ervaringen en ideeën kunnen jullie je voordeel doen.

