2. Gezin

Neem je rust

Altijd druk...

Hoe je het ook wendt of keert, maar het leven als gezin is enorm druk. Kinderen zijn druk en hebben aandacht nodig. Jijzelf bent druk met je werk en met de zorg voor elkaar. Er is ook veel soci-stress. We willen zoveel mogelijk mooie en gezellige dingen doen. Daarom moet er ook heel veel. De weken vliegen om en voor je erg in hebt is het alweer weekend. En weekenden zijn ook druk…

Misschien herken je dit. Eindelijk is het vrijdag, je komt thuis en dan hoor je dat je die avond naar een verjaardag moet. Ook al heb je geen zin, maar je gaat. Je komt laat thuis. Zaterdags ga je eerst tijd aan elkaar besteden want daar had je ook heel de week nog geen tijd voor, dan moeten er boodschappen gehaald worden. Misschien dat er ’s middags kinderfeestjes zijn waar je heen moet of bij moet helpen. ‘s Avonds is er afgesproken met een van je vrienden.
Die nacht was je kind weer aan het huilen. Of er kwam er weer één bij je in bed… Met moeite kom je zondags uit bed. Of je laat het er bij zitten. Hopelijk ben je volgende week wat meer uitgerust… Zo gaat dat…

Je hoeft niet veel familieleden of vrienden te hebben maar je komt al snel aan ongeveer 30 vrijdag- en zaterdagavonden waar je aan vastzit. De drukte van een week geeft ook vaak weinig tijd om te bidden of uit de bijbel te lezen. Je rent gewoon door.

Nu even niet

Het is gewoon heel goed om te leren dat God de tijd in stukjes knipt. En dat Hij overal Zijn bestemde tijd voor heeft gegeven. Daardoor zorgt Hij er voor dat het leven in balans kan zijn. Alleen is het de kunst voor ons om die balans te vinden.

Begin er mee om echt prioriteiten te stellen. Niet alles is even belangrijk om je tijd aan te besteden. Natuurlijk kunnen we er niet om heen dat er dingen zijn waar je niet onderuit kan, maar de tijd die we hebben is kostbaar. De uren van de dag geeft God om bedacht te zijn op de momenten dat Hij er bij wil zijn. Het leven mag geleefd worden voor Zijn aangezicht. Hij geeft kansen en vingeraanwijzingen. Je mag leren zo in Gods aanwezigheid te leven. Dat maakt een heel verschil met hoe je omgaat met je tijd.

Hoe denken jullie er over?

Van een weekend moet je opknappen. Kan het ook wat minder druk worden zodat je meer tijd hebt voor elkaar en je gezin? Ook al moet iedereen daar natuurlijk zelf een balans in vinden, maar realiseer je dat je daarin zelf de regie moet nemen en aan moet werken!

Mag ik een paar tips geven? Ik doe toch een poging.
We spreken af:

a. Hou heel de zaterdag vrij voor elkaar, je gezin en jezelf. We gaan niet doorzakken.
b. Neem als stelregel: ‘Zaterdag is onze vrije dag en zondag is de dag van God!’. Over en sluiten maar!
c. Als we zelf moeten uitnodigen: we gaan niet verder dan vrijdagavond. Eventueel neem je een middag vrij. Kinderfeestjes op woensdag of vrijdagmiddag
d. Zondagmorgen staat vast: de gang naar de kerk. Naar de kerk gaan tegen 5 uur is een heel zinvolle en zegenvolle optie.

Lees Prediker 3: 1-8

- Welke tegenstelling raakt jou het meest in dit gedeelte?
- Herken je de praktijk zoals ik die net omschreef?
- Niet alleen zijn ouders druk, maar ook kinderen met allerlei leuke activiteiten. Hoe kun je voorkomen dat kinderen vaak veel te druk zijn?
- Wat doen jullie samen met elkaar als vader en moeder met de kinderen?
- Heb je verder zelf ook ieder voor jezelf een moment van rust? Zou je daaraan willen gaan werken?