

Aan tafel!



Ik spreek geregeld moeders die veel last hebben van hoe het avondeten gaat. Wellicht herken je er wel iets in dat het avondeten managen haast vermoederend lijkt dan een dag werken. En dat het ideaalbeeld van een harmonisch gezin dat in alle rust de dag doorniet en belangstellend ieders verhaal hoort, misschien niet helemaal jouw realiteit is. Misschien kenmerkt het avondeten zich bij jou door een voortdurende strijd om rust, om elkaar uit te laten praten, niet te pesten en iedereen ook nog zijn bordje leeg te laten eten. Een soort oorlogsgebied met soms een tijdelijke wapenstilstand.

Wij eten meestal niet met zijn allen aan tafel. Dat is zo'n beetje ontstaan toen oudste vijf was. We waren altijd aan de late kant met eten (uur of zeven) en dat was juist het tijdstip dat de rest van de buurt buiten speelde. En daar kon hij zo enorm van genieten dat ik hem dat ook gunde. Dus: wij om 7 uur aan tafel en rond acht uur warme ik zijn bordje op. Je zou ook kunnen zeggen: ga wat eerder eten, maar gek genoeg is dat toen nooit in mij opgekomen.

Mijn gezin bestaat uit vijf mensen. En allemaal hebben we een andere manier om op te laden en te genieten van dingen. Bij de oudste gaan vriendjes voor alles, en als de vriendjes er niet meer zijn verdieft hij in zijn binnenwereld (praktisch betekent dit dat hij op zijn kamer televisie gaat kijken). Middelste wil graag bij mama zijn, kletst die me de oren van het hoofd en neemt tussendoor ook nog wel eens een hap. Echtgenoot kan erg genieten van bijzonder eten maar de dagelijkse kost is voor hem bizaak. Ikzelf vind eten een proces wat ik nog steeds lastig combineer met praten. Noem me raar, luisteren en proeven kan ik niet tegelijkertijd.

Dus... als het eten klaar is vraag ik wie er aan tafel wil eten, en wie elders. En zo eet ik geregeld in alle rust met mijn man. Zo schuilt geregeld de ouste aan als hij even echt aandacht en contact wil. De middelste geniet er enorm van als we met zijn tweeën aan het barretje in de keuken eten. De jongste boeit het eeriijk gezegd niet zo. En we hebben vooral GEEN RUIZIE.

Noem het strategieën, noem het waarden(-conflicten) of overtuigingen die aan deze gang van zaken ten grondslag liggen. Maar, als ik het zo oorschrijf, krijg ik enorm de behoefte in in allerlei uitlegkransels te wringen om maar duidelijk te maken dat we geen ontwaarde ranzige ouders zijn waarbij de kinderen alleen

voor de televisie eten. Dat onze opvoedwaarden echt wel deugen. En ja, er zijn legio onderzoeken dat samen eten gezonder is. Maar ik vraag me af of ze in die onderzoeken ook kibbelende, ruziende tafelenoten hebben geselecteerd!

Want is NLP niet ook gewoon WWW: Wat Werkt Wel? Dit werkt voor ons. En toch is het met lichte schamf dat ik deze Wat Werkt Wel uit de huiselijke sfeer van de familie Spek-Wildervanck met je deel. Want ook ondergetekende vernamt Wat Werkt Wel soms ook met Wat Hoort Wel. Maar niet tijdens het avondeten, dus.

CATHELIJNE WILDERVANCK, NLP-TRAINER, IS GRONDELEGER EN DIRECTEUR VAN HET ADHD-CENTRUM NEDERLAND, VAN WAARUIT ZIJ VOLWASSENEN MET ADHD COACHT. SAMEN MET HAAR MAN VOERT ZIJ HET NLP-OPLEIDINGSINSTITUUT 'DE EERSTE VERDIEPING IN DELFT'. ALS AUTEUR PUBLICEERT ZE REGELMATIG IN VAKBLADEN. RECENTELIJK VERSCHENEN HAAR TWEEDE BOEK: 'DE DEPRESSIE OP ZIJN KOP' EN DE INMIDDELS 4E DRUK VAN 'ADHD - HOE HAAL JE HET UIT JE HOOPD'.

Voor meer info en contact:
www.cathelijnewildervanck.nl
www.adhd-nederland.nl



Cathelijne Wildervanck