

Zonnestraaltjes vangen

Dankbaarheid is in. Wetenschappers bestuderen de effecten van dankbaarheid op gezondheid, geluk en levensverwachting. Therapeuten leren hun cliënten dat het werkt als een aardende activiteit die angst in perspectief plaatst. Filosofen schrijven lovend over de waarde ervan in de menselijke geschiedenis. Dankbaarheidsdagboeken zijn ondertussen *booming business* dankzij artikelen in *feelgood magazines*. Ik heb ook een paar pogingen gedaan om dagelijks mijn zegeningen te noteren. Maar zoals volgers van Yoda (de Jedimeester uit Star Wars) weten: ‘er is geen poging’. Je doet het of je doet het niet – en dat deed ik niet; ik stopte steeds al na een paar dagen. Dankbaar voor het zoveelste aantrekkelijke notitieboekje waarvan ik had gehoopt dat het mij zou inspireren om vol te houden. Dat wel. Nu probeer ik mezelf aan te leren om te vertragen als ik dankbaarheid ervaar. En doe ik mijn best om het vervolgens op te slaan in mijn interne dankbaarheidsmapje.

Oud en nieuw is een goed moment om niet alleen voornemens te maken (die eigenlijk altijd gericht zijn op wat er beter kan/moet), maar ook stil te staan bij waar je blij mee bent. En dat vind je soms op onverwachte plekken, heb ik van het leven geleerd. Zo worstelden we van baby-af-aan om de juiste toon en aanpak te vinden bij het grootbrengen van onze oudste. Toen ze vijf was werden de angsten die ze had dusdanig belemmerend dat we snaptten dat we het niet zouden redden als liefdevolle structuur biedende ouders. We vroegen deskundigen of ze mee konden denken om haar te helpen wat meer vertrouwen in het leven (en ons) te krijgen. Tot onze verrassing kwam daar uit dat het ging om gedrag dat paste bij autisme. Dat was schrikken, maar stemde ons wonderlijk genoeg ook dankbaar. Want het gaf een ingang om handvatten te krijgen, al waren de problemen daarmee niet opgelost. Omdat ze zo jong die diagnose kreeg hebben we, samen met anderen, onze dochter een goede basis kunnen meegeven. Het meest geholpen waren we met mensen die samen met ons zochten wat helpend was en daar creatief in meedachten. De [juf](#) die een pannenkoekbordje maakte, onze [buurjongen](#) die haar wegbracht naar logeerweekenden, de [directeur](#) van de basisschool die het mogelijk maakte dat ze groep 8 kon afmaken, de [dansschool](#) die haar het voordeel van de twijfel gaf, de [gezinsbegeleider](#) die zijn mediationskills inzette in de brugklas, de [coach](#) die ondanks alle haatverwensingen volhield en blééf, de [oppas](#) die meeging op danskamp – allemaal mensen die zochten naar mogelijkheden in tijden van moeilijkheden.

Uiteindelijk willen ouders allemaal hetzelfde; dat hun kinderen goed groot komen, liefst zonder al te veel kleerscheuren. Omdat het niet 100% van de tijd lukt om ‘het beste’ te doen, maakt dat kwetsbaar. Het daar met elkaar over durven hebben ruimt een heleboel hobbels uit de weg. En dan draait het om mensen die durven te doen wat nodig is. Nee, ik loop niet zeven dagen in de week te jubelen van dankbaarheid, maar zonnestraaltjes leren vangen helpt om het vol te houden op donkere dagen. Alle goeds en dankbaarheid gewenst voor het nieuwe jaar!

Janneke van Bockel

Ouderschapsdeskundige en ouder – in willekeurige volgorde

www.metamama.nl