

HERSTART JE RITME

Boek & planner voor een fris najaarsseizoen

12 weken — september t/m november

Voorwoord

Dit boek is ontstaan uit een heel gewone waarneming: september voelt voor veel gezinnen als een tweede nieuwjaar, maar krijgt zelden dezelfde aandacht als 1 januari. Er wordt geen goede voornemens-lijst voor gemaakt, geen frisse start gevierd — terwijl de overgang minstens zo groot is. Schooltijden veranderen, agenda's stromen vol, en het ritme dat er in juli nog was, is in september volledig verdwenen.

De hoofdstukken in dit boek volgen één gezin — Marieke, Tom, Bram en Nora — door hun eerste twaalf weken van het nieuwe schooljaar. Zij zijn niet echt, maar herkenbaar: een samenstelling van gesprekken, situaties en herkenbare momenten die in vrijwel elk gezin met schoolgaande kinderen wel eens voorkomen. Als jij jezelf in een van hen herkent, is dat precies de bedoeling.

Dit is geen boek dat je in één avond uitleest en dan wegzet. Het is bedoeld om ernaast te leggen, week na week, met de planner erbij. Sommige weken zul je alles lezen en invullen; andere weken lukt dat niet, en dat is geen probleem. Ritme opbouwen gaat met vallen en opstaan — dat is precies waar dit boek je doorheen wil helpen.

Waarom september telt

Voor de meeste volwassenen is 1 januari hét moment waarop verandering hoort te beginnen: goede voornemens, een vers begin, een schone lei. Maar voor wie kinderen op school heeft, is september minstens zo'n groot kantelmoment — en misschien wel een realistischer, want dit ritme wordt niet afgedwongen door een datum op de kalender, maar door een compleet nieuw rooster dat van buitenaf wordt opgelegd.

Nieuwe schooltijden, een nieuwe juf of meester, andere sportroosters, de terugkeer van volle werkagenda's — het gebeurt allemaal tegelijk, en meestal binnen dezelfde twee weken. Wie het gezin plant en onthoudt, voelt die stapeling het eerst: niet als één grote verandering, maar als tientallen kleine, die stuk voor stuk om een beslissing vragen.

Het lastige is dat deze overgang zelden als overgang wordt erkend. Bij 1 januari geven we onszelf ruimte om te wennen, om iets nieuws uit te proberen, om te falen en opnieuw te beginnen. Bij september verwachten we van onszelf dat alles per direct weer soepel loopt — en worden we daardoor sneller moe, kortaf, of ontevreden over onszelf dan nodig zou zijn.

Dit boek behandelt september daarom als een volwaardig seizoenmoment, met evenveel recht op aandacht, geduld en een eigen plan als 1 januari. De twaalf weken die volgen zijn niet bedoeld als strak stappenplan, maar als gids om dat plan, week voor week, zelf vorm te geven.

Hoe dit boek werkt

Elke week in dit boek bestaat uit dezelfde vaste onderdelen, zodat je snel weet waar je bent en wat je kunt verwachten:

- Een korte herkenbare situatie uit het gezin Verhoeven, als opstap naar het thema.
- Uitleg van het thema — waarom dit speelt, en waarom juist in deze fase van het seizoen.
- ‘In de praktijk’: hoe dit er in het gezin Verhoeven concreet uit ziet.
- ‘Deze week’: een kleine, haalbare oefening om zelf mee aan de slag te gaan, met een korte extra tip.
- Drie tot vier reflectievragen om bij stil te staan — in je hoofd, of opgeschreven.
- Eén focuspunt: de kern van de week in één zin.
- Een weekplanner en een pagina voor eigen aantekeningen.

Het boek is verdeeld in drie delen van elk vier weken: Landen, Ritme vinden, en Volhouden en vieren — een opbouw die de meeste gezinnen ook in de praktijk doormaken. Na elk deel is er een korte tussenstand om wat groter terug te kijken, en één ongedateerd maandoorzicht om zelf verder te plannen.

Je hoeft niets perfect te doen. Sla gerust een vraag over, laat een dag in de planner leeg, of lees een hoofdstuk twee weken later dan gepland. Het doel is niet een compleet ingevulde planner, maar een iets rustiger ritme aan het eind van de twaalf weken.

DEEL 1

Landen

Weken 1 t/m 4

WEEK 1

De knop omzetten

Op de laatste zondagavond van de zomervakantie ligt de schoolagenda van Bram en Nora nog ongeopend op de keukentafel bij familie Verhoeven. Marieke schuift het boekje wat verder van zich af. Morgen is het weer vroeg op: gymtas klaarleggen, broodtrommels vullen, op tijd de deur uit. Maar vanavond nog niet. Ze kent zichzelf: als ze nu al begint met plannen, is de vakantierust binnen tien minuten verdwenen.

De overgang van zomer naar schooljaar wordt vaak beschreven alsof er ergens een knop zit: op vakantiestand, of op schoolstand. In de praktijk werkt het zelden zo abrupt. Kinderen slapen de eerste weken slechter, ouders onderschatten hoeveel er weer op hen afkomt, en de neiging om meteen “alles weer op de rit” te krijgen, werkt vaak averechts. Ritme opbouwen is geen knop, maar een dimmer: je draait geleidelijk bij.

In de praktijk

Bij de Verhoevens werkt het als volgt: op zondagavond wordt niet de hele week gepland, maar alleen de eerste ochtend. Wat moet er klaarliggen? Hoe laat gaat de wekker? Meer niet. Pas op woensdag, als het eerste ritme een beetje voelbaar is, pakken ze de rest van de week erbij.

Deze week

Schrijf voor jezelf niet de hele eerste week uit, maar alleen morgen. Één dag, drie dingen die klaar moeten liggen. De rest volgt vanzelf.

TIP VOOR EEN DRUKKE WEEK

Leg vanavond alvast morgens kleding en tas klaar — één minder ding om aan te denken bij het opstaan.

Even stilstaan

- Wat mis je het meest aan de vakantiemodus?
- Welk klein onderdeel van je ritme wil je deze week als eerste terug oppakken?
- Wat heb je nodig om zachter te landen in het nieuwe ritme?
- Wie in je gezin heeft ook tijd nodig om te wennen — en hoe zie je dat?

FOCUSPUNT VAN DE WEEK

Één ding tegelijk. Niet alles hoeft vanaf dag 1 te kloppen.

Weekplanner

Dag	Werk	Gezin & sociaal	Zelfzorg	Avondeten
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				