

Gezinsbond

Een schooljaar met minder stress en meer verbinding door (kleine) rituelen



Er staat een nieuw schooljaar voor de deur, wat voor velen betekent dat de ratrace terug van start gaat. Zie jij al een beetje op tegen de verplichtingen en chaos die op je afkomen? ‘Neem tijd om regelmatig te vertragen’, raadt Anniek Gavriilakis aan. De voormalige directrice van Bond Zonder Naam heeft er haar missie van gemaakt om gezinnen, families, individuen en bedrijven te laten kennismaken met de kracht van rituelen, omdat ze voor meer houvast zorgen in een jachtig bestaan. Ze vertelt hoe ook jouw gezin daar de vruchten van plukt.

Ieder jaar, op een zonnige dag vlak voor de zomervakantie is afgelopen, trekt Anniek Gavriilakis met haar gezin naar het Hasseltse stadspark voor een picknick. ‘We halen frietjes, gaan gezellig zitten en dan vraag ik: “Wat waren voor jullie de hoogtepunten van de zomer?” Dat is altijd een heel verbindend moment, dat ook tot verrassingen leidt. Soms is er voor jou een hoogtepunt, waar je bovendien enorm veel moeite in hebt gestoken, maar dat de kinderen al zijn vergeten. Terwijl andere, in jouw ogen eenvoudige dingen, er voor hen uitspringen’, glimlacht Anniek. ‘Ik weet niet meer precies wanneer we hiermee zijn begonnen, maar mijn kinderen zijn intussen 14 en 11 en ze vinden dat altijd leuk om te doen.’

Door op zo'n manier stil te staan bij de zomermaanden, sluiten Anniek en haar gezin die periode af. En dat is volgens de rituelenontwerpster heel belangrijk. 'Je viert als het ware wat jullie samen van de zomer hebben gemaakt. Het vraagt veel inzet van ouders om een mooie vakantie vorm te geven. Zo'n gezamenlijk moment laat jullie daarop terugblikken en zorgt dat je er dankbaar voor kunt zijn.'

De overgang van de zomervakantie naar school is bovendien een erg ingrijpende overgang. Er komt weer een tijd aan van meer drukte en stress. En het is maar door iets goed af te sluiten en tot een soort *closure* te komen, dat je het nieuwe aankunt. Daarom kan het je als gezin meer structuur, rust en houvast geven om tijd te maken voor zulke rituelen.'

Niet zweverig, wel waardevol

Maar wat is dat nu precies, een ritueel? 'Veel mensen associëren het woord ritueel met religie of spiritualiteit, maar dat hoeft helemaal niet. Rituelen zijn voor iederéén en kunnen heel eenvoudig zijn. Waar het op neerkomt is dat je tijd neemt om stil te staan bij een bepaalde overgang.'

Als gezin kan dat bijvoorbeeld ook bij de vuurschaal. Haal er marshmallows bij – eten en drinken werkt altijd verbindend – en start een gesprek. Stel dat er afgelopen zomer bepaalde conflicten waren, dan kunnen alle gezinsleden benoemen wat ze moeilijk vonden of wat ze graag anders zouden zien. Dan schrijf je dat op kleine papiertjes en gooi je die in het vuur', suggereert Anniek.

Het is zo'n bijkomende, symbolische handeling die een ritueel onderscheidt van een gesprek. 'Als je terugblijkt op de hoogtepunten van de zomer, kan je bijvoorbeeld een vaas zetten in het midden van de tafel. Elk hoogtepunt stel je voor door een bloem die je plukt in de vaas te steken. Of vraag je kinderen om een tekening te maken van hun favoriet moment, of om er iets rond knutselen, of maak een mindmap getiteld "Zomer 2024" op een groot blad waar iedereen iets op schrijft ... Jij kent je kinderen het beste, dus jij als ouder weet het beste wat bij hen past.'

Door samen iets te dóén, en niet alleen maar te spreken, wordt een bijkomend deel van het brein geactiveerd. Een deel dat je sneller bij je emoties brengt, wat voor meer connectie en een diepere inprenting zorgt. Zo zal iedereen zich de activiteit beter herinneren en kan je er later makkelijk naar verwijzen. "Weet je nog, toen we rond het vuur zaten en opschreven wat we wilden veranderen?" Ook als jullie mindmap een plek krijgt in de keuken of de vaas bloemen een tijdje op tafel staat, blijft het effect langer nazinderen.'

Het schooljaar samen starten

Net zoals het de moeite is om de zomervakantie bewust af te sluiten, is het volgens Anniek waardevol om vooruit te blikken op het nieuwe schooljaar. 'Je kan die zaken combineren, maar kinderen hebben een beperkte spanningsboog, dus het kan evengoed op een ander moment', zegt ze.

'Het begin van een nieuw schooljaar gaat gepaard met verschillende emoties. Kinderen zullen blij zijn om hun vriendjes terug te zien, maar zijn ze misschien ook bang en zien op tegen bepaalde zaken. Het is dan interessant om te benoemen: "Wat zorgt bij jou voor spanning? En wat heb je nodig om daar beter mee om te kunnen?" Dat laatste is een heel simpele, maar erg belangrijke vraag, die je als ouders – en partners – evengoed eens met z'n tweeën kunt beantwoorden zonder de kinderen erbij. Zo krijg je een duidelijker beeld van wat iedereen stress bezorgt én van hoe je dat als gezin voor kan zijn door elkaar te helpen. Zo'n diepere laag toevoegen is een goede aanvulling op de start-van-het-schooljaarrituelen die veel gezinnen al

hebben, zoals de traditionele foto aan de voordeur op de eerste schooldag, of een uitgebreid ontbijt.'

Kleine veranderingen verwerken

De kracht van rituelen zit volgens Anniek in het rustpunt dat ze creëren. 'We gaan tegenwoordig snel over dingen heen. We hebben het druk en worden meegesleept door alles wat op ons afkomt en waar we vaak niet eens zelf voor kiezen. Zelfs als er iets te vieren of te verwerken valt. Door daar toch op een zelfgekozen manier bij stil te staan, word je wat meer architect van je leven.'

Grote overgangen, zoals de overgang van kind naar jongvolwassene, worden traditioneel wel gevierd, bijvoorbeeld met een lentefeest. Maar waarom staan we inderdaad niet wat vaker stil bij kleinere veranderingen in het leven, die toch een grote impact hebben?

'Tussen het begin en het einde van het schooljaar kan enorm veel gebeuren. Denk aan een ziekte, een ruzie in de klas, een verandering van school ... De dingen des levens hé. Het loont om ook daar bewuster mee om te gaan. Want rituelen laten je vertragen, maar tegelijk zorgen ze ervoor dat je versnelt. Stel dat je kind temidden het schooljaar om een bepaalde reden van school moet veranderen, dan is het waardevol om even na te denken en uit te spreken wat er op de vorige school gebeurd is. Dat hoofdstuk afsluiten met een ritueel kan ervoor zorgen dat je kind gemakkelijker aardt op de nieuwe school. Net omwille van dat goede afscheid.'

Ritueel leven

Ook de dag eindigen met een slaapritueel past in hetzelfde straatje. 'Bepaalde vaste handelingen uitvoeren voor het slapengaan is bovenal een goede familiegewoonte, maar ook een ritueeltje. Door die zaken altijd op dezelfde manier te herhalen, geven ze je rust en maken ze je bewust van de overgang van de dag naar de nacht.' Leuk is om een gesprek met je kind in zijn of haar slaapritueel te integreren waarbij jullie benoemen waarvoor jullie dankbaar zijn van de afgelopen dag. Zo wordt die op een extra positieve manier afgesloten.

Rituelen zullen er niet voor zorgen dat al je zorgen en problemen verdwijnen. Maar ze brengen gezinsleden wel dicht bij elkaar. Ze helpen om veranderingen te accepteren en te doorstaan, dankbaarheid te uiten, bijzondere gebeurtenissen intenser te vieren en ga zo maar door. Vandaar Anniek haar pleidooi tot "ritueel leven". 'Merk je dat het effect van jullie start-van-het-schooljaargesprek begint af te nemen? Geen zorgen, over twee maanden is het alweer herfstvakantie', geeft Annick nog mee. 'Dat is het uitgelezen moment om bijvoorbeeld tijdens een boswandeling terug te blikken op de eerste weken van het schooljaar. Hoe heeft iedereen die ervaren? Heb je gekregen wat je nodig had? Hoe kan je bijsturen om het tot aan de volgende vakantie beter te doen?' Raap voor elke uitdaging die je ervaarde een kastanje op en gooi die weg. Bevrijdend, verrijkend én het is gewoon geweldige quality time met het gezin.

Meer weten? Anniek Gavriilakis schreef het boek 'Ritueel leven op het ritme van bijzondere momenten' (Pelckmans, € 44,50) waarmee ze je helpt om zelf rituelen vorm te geven. Via Standaard Boekhandel haal je [het boek in huis met ledenkorting](#).