

# Alles onder controle!

## De opvoedingscoach

**Help!** Het leven van een werkende moeder met (kleine) kinderen is niet altijd gemakkelijk. Je hebt weinig tijd voor de kinderen én weinig geduld.

**Hulp van: Jan Jacobs van De Opvoedingscoach**

**Een kind wil aandacht...** 'Kinderen die van school thuishkomen, doen soms drukdrukdruk. Vaak is dat simpelweg een schreeuw om aandacht. Roep niet: 'Waarom doe je nu zo vervelend?', maar schenk je kind die aandacht op een positieve manier. Beloon goed gedrag met complimentjes en toon interesse. Vraag hoe het was op school, of ze hulp nodig hebben bij hun huiswerk... Die aandacht voor de alledaagse dingen is fijn voor een kind.'

**... en structuur** 'Ouders staan hun kinderen vaak veel toe uit schuldgevoel.

Ze laten hen te veel los, maar precies die vrijheid doet de spanningen soms hoog oplopen. Kinderen hebben grenzen nodig. Het is belangrijk dat je hen een duidelijke structuur biedt en daar ook aan vasthoudt. Zorg voor vaste activiteiten op een vast uur.'

**Toch ongeduldig?** 'Vraag jezelf af of de kwaadheid en het ongeduld dat je voelt opborrelen inderdaad met de kinderen te maken heeft. Misschien ben je lastig omdat je een slechte dag had op het werk en moeten je kinderen het bekopen? Wees eerlijk tegenover jezelf en pak het échte probleem aan.'  
[www.opvoedingscoach.be](http://www.opvoedingscoach.be),  
[info@coachjan.be](mailto:info@coachjan.be), 0477-98 37 37.



## DE OPVOEDINGS-COACH

Prille dertiger, getrouwd met Leen, papa van Marie, Mechelaar met West-Vlaamse roots, pianist, jogger én opvoedingscoach: dat is **Jan Jacobs**. Via coaching, psychotherapie en workshops begeleidt Jan je gezin naar rust en evenwicht, zodat iedereen in huis zich beter voelt.  
[www.opvoedingscoach.be](http://www.opvoedingscoach.be)



## DE PROFESSIONAL ORGANIZER

Met coaching, advies en persoonlijke begeleidingstrajecten helpt professional organizer en organizing consultant **Sara Van Wesenbeek** je thuis of je werkplek ordenen en organiseren. Op haar site kan je gratis *De Geluksvogels* aanvragen, een boekje met meer dan vijftig eenvoudige tips. Klaar voor de opruim?  
[www.plusorganizing.be](http://www.plusorganizing.be)

## De professional organizer

**Help!** Je kleerkast is een mesthoop, je woonkamer, euh, ook. Je sleutels, de afstandsbediening, die ene sjaal: elke dag ben je wel naar iets op zoek.

**Hulp van: Sara Van Wesenbeek van Plus Organizing**

'Eerst en vooral: nooit wanhopen! Zelfs de grootste chaos kan je onder controle krijgen. Wat jij vooral moet doen, is er echt voor willen gaan. Onderneem actie. Begin er vandaag nog aan!'

### Klaar? Start!

- **Hou een opruimronde door je huis.** Gooi alle spullen weg die je niet meer gebruikt of die je 'gedachteloos' kan wegdoen: kranten en tijdschriften, lege pennen, versleten schoenen...
- **Geef al je spullen een vaste plaats.** Leg ze altijd op diezelfde plaats terug.
- **Ga stap voor stap te werk.** Splits de ruimte die je wil opruimen op in stukken en werk één voor één af. Kleinere opruimacties gaan gemakke-

lijker én zo blijf je gemotiveerd.

- **Begin met het opruimen en ordenen van een plek** die je binnen het half uur kan afwerken, zoals een lade of je handtas.
- **Doseer je opruimacties.** Liever verschillende kleine opruimbeurten dan één grote opruimactie die je toch niet kan bolwerken - en die voor nog grotere wanorde zorgt.
- **Werk elke opruimklus volledig af.** Begin pas aan een volgende taak als de vorige helemaal klaar is.
- **Overschat jezelf niet.** Opruimen, ordenen en spullen wegdoen neemt altijd meer tijd in beslag dan je denkt.
- **Trakteer jezelf achteraf** met een kop koffie, een wandeling...  
[www.plusorganizing.be](http://www.plusorganizing.be),  
[info@plusorganizing.be](mailto:info@plusorganizing.be), 0470-52 70 52.

illustratie: Ellen Tritsmans.