

Tips voor alleenstaande moeders.

1) Manage je verwachtingen op werk en thuis

Als je merkt dat je meer doet dan je eigenlijk kan, dan krijg je daar onrustig gevoel van. Dan sta je op je werk onder druk en neem je het werk ook nog eens mee naar huis. Als je te veel werk hebt, bespreek dit met leidinggevende en kijk wat mogelijk is. Door heldere afspraken te maken zul je op je werk beter voelen, waardoor je uiteindelijk ook beter gaat presteren. Ook thuis moeten je kinderen weten waar ze aan toe zijn. Als je thuis bent, maar nog met je gedachten bij je werk, kun je je aandacht moeilijk bij je kinderen houden. Voor kinderen is het ook belangrijk om te weten waar ze aan toe zijn, wat wel en niet mogelijk is.

2) Vraag hulp

Dat je alleenstaand bent, betekent echt niet dat je alles ook alleen hoeft te doen. Wees niet bang om hulp te vragen. Je vrienden en familie kunnen vast weleens de boodschappen voor je doen of op de kinderen passen. Als je echt iets structureel vraagt aan anderen let er ook op dat je iets terug doet voor de ander. Maak hiervoor tijd en ruimte in je agenda.

3) Volg je tijdschema

Als je met je leidinggevende hebt overlegd dat je altijd om 5 uur van het werk moet vertrekken om de kinderen van school af te halen, doe dat dan ook. Door altijd vast te houden aan je eigen schema is het voor iedereen duidelijk dat hier geen uitzonderingen voor zijn. Maak helder wanneer ze wel op je kunnen rekenen en wanneer niet.

4) Leg aan je kinderen uit wat "werk" betekent

Als je de hele week werkt, vraag je kind vast weleens waarom je nooit overblijfmoeder bent. Leg dan duidelijk uit dat je moet werken, om ervoor te zorgen dat er eten in huis is, om op vakantie te gaan en om kleren van te kopen. Leg aan je kinderen uit waarom het belangrijk is dat je werkt en waarom je full-time of parttime werkt en wat dat betekent voor de activiteiten die je bijvoorbeeld op school kan doen. Deel dit met je kinderen, zodat ze gaan begrijpen waarom je werkt.

5) Tijd om te ontspannen

Een handige manier om te kunnen ontspannen is door steeds in een ander jasje te kruipen. Op werk draag je het "werkjasje", thuis je "thuisjasje" en op vakantie of in het weekend je "ontspanjasje". Zorg er op die manier voor dat je ook in je hoofd bent, waar je moet zijn. Als je het weekend zonder de kinderen bent, omdat die bij je partner zijn en je bent bang om ze te missen, zorg dan dat je iets voor jezelf gaat doen. Lekker naar de film, een kopje koffie drinken met vrienden of de stad in. Ook jij hebt tijd nodig om op te laden en probeer, ook als je de kinderen hebt, hiervoor tijd te maken.

6) Regel als alleenstaande moeder de kinderopvang extra goed

Laat diegene die op je kinderen past, heel goed weten hoe belangrijk het is dat hij of zij op tijd is en wat er gedaan moet worden. Als je weet dat er goed op je kinderen wordt gelet kan je ook met een gerust hart naar het werk gaan. En bel niet tijdens werk elk half uur naar huis te om te checken of alles nog wel goed gaat. Vertrouw je kinderopvang of oppas en laat zien dat je blij je met ze bent. Vraag ondertussen regelmatig met je kinderen of het allemaal goed gaat op school en/of met de oppas.

