

## Ben je een eenzame moeder of vader? Hier zijn 10 tips voor dingen om te doen met je baby waar je iets voor terugkrijgt

Zelfs met een overvloed aan online ouderschapsfora en een baby in je armen kun je je als moeder of vader snel geïsoleerd en eenzaam voelen. Ga naar buiten met deze activiteiten voor baby's en ouders, van speelafspraken tot baby-yoga, zodat je meer verbinding voelt.

### **Ga wandelen**

Dit is een van de eenvoudigste dingen om te doen met je baby, het is gratis en je kunt gaan waarheen en wanneer je maar wilt. Ongeacht of je naar het park of de supermarkt gaat, je gaat je beter voelen door een beetje frisse lucht of een kort gesprek met de persoon achter de kassa! En als je geluk hebt, slaapt je baby misschien wel even.

### **Zoek online naar “speeltuin in de buurt”**

Zoek uit waar er vlakbij een speeltuin is. Zelfs als je kleintje nog te jong is om op de toestellen te spelen, zijn parken een inspiratiebron voor nieuwe gezinnen die in hetzelfde schuitje zitten als jij. Ga picknicken, mensen kijken en maak oogcontact met potentiële vriendinnen of vrienden die ook net moeder of vader zijn geworden. Misschien durf je ze zelfs wel te begroeten!

### **Zoek een groep voor moeders of vaders die bij je past**

Er zijn zoveel verschillende groepen voor ouders en baby's — van online groepen voor ouders op Facebook tot echte wandelwagenbijeenkomsten en steungroepen voor zich druk makende baby's, waar je ongetwijfeld talloze andere eenzame moeders of vaders treft — de truc is om jouw clubje te vinden. Heb je die eenmaal gevonden, stel jezelf dan voor aan andere ouders, in plaats van aan de kant te blijven staan. Het vooruitzicht van een volwassen dialoog na zoveel babygepraat kan een ontmoedigend zijn, maar jullie hebben allemaal tenminste een ding gemeen, en misschien nog wel veel meer. Dat weet je pas als je het vraagt.

### **Stel een speelafspraken voor of ga koffiedrinken**

Heb je een ouder ontmoet met wie het klikt? Misschien iemand die er net zo moe en onverzorgd uitziet? Neem dan het initiatief en nodig haar uit voor een kopje koffie of een speelafspraken.

Misschien is dat precies wat jij en je eveneens eenzame moeder of vadermaatje nodig hebben. Stel je eens voor, je kunt bij elkaar op bezoek gaan en de pieken en dalen van ouderschap bespreken, zonder dat je je zorgen hoeft te maken over je kleding of de afwas. En misschien heeft zij wel nog andere ideeën voor dingen die jullie met jullie baby's kunnen doen.

### **Naar de bioscoop**

Veel bioscopen vertonen 's middags babyvriendelijke films — veel aantrekkelijker dan de avondvoorstellingen van 8 uur waar je voorkeur eerst naar uitging. Zo blijf je op de hoogte van de nieuwste films, kun je een dutje doen, of samen met je baby stiekem janken in het donker, zonder dat iemand met de ogen knippert.

### **Probeer baby-yoga**

Na thuis een 'eeuwigheid' opgesloten te hebben gezeten, is de mogelijkheid om samen met andere moeders of vaders, wier lichamen er na de bevalling ook niet hetzelfde uitzien, erop uit te gaan een zelig iets. Niemand die je beoordeelt, waarschijnlijk geen skinny lycra en absoluut geen hoofdstand bij baby-yoga. Je hoeft je ook niet schuldig te voelen als je even wat tijd voor jezelf neemt, aangezien je baby in deze sessie ook gestimuleerd en gekalmeerd wordt.

### **Ga naar de sportschool**

Als je meer een cardiokoningin bent en je oude trainingsregime mist, zoek dan uit of je lokale sportschool een crèche heeft. Je in het zweet werken kan wonderen doen voor je fysieke en mentale gesteldheid, zelfs al is het maar een half uurtje. Terwijl jij bezig bent, wordt je kleintje vermaakt met babyactiviteiten.

### **Vraag naar verhaaltjestijd in de bibliotheek**

Vind je het saai om alsmaar dezelfde babyboeken te lezen? Zoek uit welke activiteiten voor baby's en peuters worden aangeboden in de bibliotheek bij jou in de buurt — van verhaaltjestijd tot meezingsessies. Je kleintje kan meedoen en lief spelen met andere kinderen, terwijl jij van wat rust geniet en misschien wel de kans krijgt om zelf wat te lezen.

### **Bezoek een kunstgalerie of museum**

Weet je nog dat je in je vorige leven heel wat van kunst en andere zaken afwist? Ja, het voelt alsof je brein in pap is veranderd. Maar misschien is er alleen maar wat creativiteit en cultuur nodig om je verbeelding en eigenwaarde weer aan te wakkeren. Ga wanneer je oogappeltje klein is — draag hem/haar in een doek en kijk naar kunst zoveel als je maar wilt. Als hij/zij wat groter is, ga dan op zoek naar gezinsvriendelijke galerieën met interactieve gedeeltes en babyactiviteiten, zodat je kleintje spelenderwijs kan leren.

### **Breng tijd met je familie door**

De kans is groot dat familieleden — met name grootouders — dolblij reageren als je op bezoek komt en hen vraagt om je baby vast te houden, terwijl jij iets gaat eten, even naar het toilet gaat of gewoon heel even je ogen sluit. Als ze je vragen hoe het met je gaat, wees dan niet bang om te zeggen dat je het zwaar hebt of een beetje neerslachtig bent. Ouderschap zit vol met pieken en dalen. Het kan echt helpen om erover te praten met je dierbaren die je even knuffelen en zeggen dat je het geweldig doet.

Want dat doe je. Lees onze controlelijst <sup>[1]</sup> met babybluessymptomen als je zorgen maakt over hoe je je voelt.

**Bron-URL:** <https://www.nestlebaby.be/nl/0-6-maanden/activiteiten-voor-eenzame-moeders>

#### **Links**

[1] <https://www.nestlebaby.be/nl/0-6-maanden/babybluessymptomen>