



## **PLEZIER + RUST AAN TAFEL**

---

Suggesties om meer rust &  
plezier aan tafel te hebben.



## WIL JE OOK MEER RUST EN GEZELLIGHEID AAN TAFEL?

Een rommelige eet-situatie? Kinderen die niet aan tafel komen of van tafel gaan? Geen rust en gezelligheid?

Wie weet helpen deze 4 suggesties.....

1

### TAFELSCHIKKING

Iedereen heeft een vaste plek aan tafel. Wat ik hiermee bedoel, wordt op de volgende pagina uitgelegd.

2

### LAAT ELKAAR UITPRATEN EN LUISTER OPRECHT NAAR ELKAAR

Kinderen willen ook hun verhaal kwijt en hebben dan ook graag dat er naar hen geluisterd wordt. Vaak hoor ik ouders zeggen, mijn kind vertelt niet zo veel. Juist aan tafel kunnen de mooiste gesprekken ontstaan.

Het is dan ook mooi als je de kinderen erbij betrekt.

3

### STEL GEEN WAAROM VRAGEN

We zijn zo gewend om de waaromvraag te stellen. Hier klinkt echter, vaak onbewust, een oordeel in door, bijvoorbeeld waarom heb je die jas aan?

Ga bij jezelf maar eens na hoe jij je bij deze waaromvraag voelt en interpreteert.

Mijn suggestie probeer open vragen te stellen, waarin je het woord waarom vermijdt.

4

### LAAT KINDEREN ZELF OPSCHEPPEN

Vanuit het verleden is men gewend dat de ouders het eten opscheppen. Vervolgens wordt er vaak gezegd, je moet wel alles opeten. Dit kan strijd opleveren. Leg de verantwoordelijkheid bij je kind.

Doordat de kinderen zelf opscheppen, kunnen ze zelf bepalen hoeveel ze eten. Je kunt hierbij natuurlijk afspraken maken, over een minimale hoeveelheid. Dit geeft rust.

## TAFELSCHIKKING



### HOE ZIT HET BIJ JOU AAN TAFEL?

Hoe ervaar je het als je met je gezin aan tafel zit? Geeft de gezamenlijke maaltijd je energie, of ben je blij als het weer voorbij is? Is het eten een gezellig moment waarop jullie echt contact hebben met elkaar? Zit je zo ver van je partner af dat je het gevoel hebt er alleen voor te staan?

Is er strijd aan tafel? Naar wie gaat de meeste aandacht?

Het zou goed kunnen zijn om eens naar de tafelschikking te kijken.

Ieder op zijn eigen plek geeft vaak rust aan tafel.

Hoe zitten jullie nu aan tafel? Wie zit naast wie? En wie ertegenover?

Of hebben jullie geen vaste plek?

---

### DE JUISTE SYSTEMISCHE VOLGORDE

Vanuit familieopstellingen is er een volgorde waarin je de meeste balans zult ervaren. Die volgorde ziet er in een gezin als volgt uit: Vader en Moeder zitten naast elkaar aan de lange zijde van de tafel waarbij vader rechts van moeder zit. Tegenover hen zitten vervolgens de kinderen op volgorde van leeftijd, waarbij dus het oudste kind tegenover moeder zit. Is er sprake van een eenouder gezin zorg er dan voor dat je als ouder op de vader positie (rechts) zit. De stoel links naast je laat je vervolgens leeg om rolverwarring te voorkomen (een van de kinderen op de partnerpositie). De positie van de kinderen aan de andere kant van de tafel blijft vervolgens gelijk. (oudste links, jongste rechts). Deze indeling geldt ook als een van de ouders afwezig is. Probeer maar eens en kijk waar ieder zich het prettigst bij voelt. Geef het wel even de tijd, want verandering kost tijd.

Dat ziet er zo uit:



OUDESTE



JONGSTE



MOEDER



VADER



— QUOTE —

“

Het zijn de kleine dingen die het samen  
groots maken.

-Lisette Sillessen-

”