



Roots & Sprout
THE FUTURE LEADERS

De rivier van welzijn

Een e-book over de rivier van welzijn tussen
"ik moet het goed doen" en "ik vertrouw op Allah".



Waarom dit e-book?

Veel bewuste ouders verlangen naar rust, verbinding en duidelijke opvoedlijnen niet om te controleren, maar om hun kind écht te begeleiden.

Ze zoeken structuur, verdiepen zich in pedagogiek, maar voelen ook: opvoeding is méér dan methodes. Het gaat om het hart. Om ziel en richting.

Toch raken juist deze ouders vaak uitgeput. Want ergens tussen alle kennis en goede bedoelingen verliezen ze de stroom. De rust. Ze proberen het 'goed' te doen, maar vergeten soms: wat is eigenlijk 'goed'?

Dit e-book is ontstaan uit dat besef.
Dat welzijn geen doel is, maar een vrucht van overgave.
Dat opvoeding pas klopt als het geworteld is in dienaarschap.

We gebruiken het beeld van een rivier om te herkennen: ben ik aan het forceren? Vastgelopen? Of in balans?
De rivier van welzijn wordt vaak uitgelegd in psychologische modellen, maar wij brengen die rivier terug naar haar bron: het hart, het verstand, en de tazkiyah die de islam ons aanreikt.



Inhoudsopgave e-book

1. Welzijn als belofte en valkuil

Waarom rust, balans en 'in je kracht staan' zo aantrekkelijk klinken. Maar: wat bedoelen we daar eigenlijk mee?
Is het een doel op zich of een teken dat je op koers zit?

2. De seculiere rivier van welzijn

Een kennismaking met het westerse model van integratie vs. chaos en starheid (o.a. Daniel Siegel)

3. Breinbalans in beeld: links-rechts, boven-beneden

De vier kwadranten van het brein uitgelegd op ouder niveau:
Links-rechts: ratio en emotie leren verbinden
Boven-beneden: overleven en reflectie leren integreren
Praktische voorbeelden van hoe dit eruitziet bij kinderen én ouders

4. Innerlijke balans in de islam: tazkiyah, qalb en 'aql

Waarom we als moslims niet starten bij 'breinkennis', maar bij het hart en de ziel.
De rol van 'aql (verstand) en hoe dat verschilt van louter cognitieve controle



Inhoudsopgave e-book

5. De rivier versus het rechte pad

Hoe de metafoor van een stromende rivier lijkt op het islamitische siraat al-mustaqeem. Maar ook: waar het seculiere model afbuigt.

6. Welzijn is geen doel, maar een vrucht van overgave

Waarom we in de islam niet streven naar 'geluk' of 'regulatie', maar naar dienaarschap.

7. Praktische vertaalslag voor ouders

Herken: voed ik op vanuit chaos of starheid?

Leer: hoe bouw ik aan integratie in mezelf en mijn kind?

Oefen: overgave, ritme, verbinding, kalmte

Concrete situaties en tools uit het dagelijks leven

8. Reflectievragen voor bewuste ouders

Wanneer ben ik uit balans en wat zegt dat over mijn binnenwereld?

Welke opvoeddoelen drijven mij en waar komen die vandaan?



Welzijn als belofte en valkuil

Welzijn. Wie verlangt er niet naar? Het is overal: in boeken, podcasts, Instagram-posts en opvoedcursussen. Als ouders worden we er dagelijks aan herinnerd dat we moeten streven naar rust, balans, verbinding, regulatie zowel voor onszelf als voor ons kind. En ergens klinkt dat ook heel logisch. Wie wil er nou niet minder stress en meer harmonie aan de eettafel? Wie wil er geen kind dat zich gezien voelt en zichzelf leert reguleren?

Toch begint daar vaak de verwarring. **Want wat is welzijn precies?** En belangrijker nog: wie bepaalt dat? In een wereld waar 'gelukkig zijn' een prestatiedoel is geworden, waar ouders zich afvragen of ze genoeg doen of misschien zelfs té bewust opvoeden, ontstaan er ongemerkt nieuwe spanningen. We zoeken houvast in schema's, pedagogische methodes, cursussen en wetenschappelijke inzichten, allemaal waardevolle middelen. Maar het voelt soms alsof we onszelf kwijtraken in de zoektocht. Alsof we aan het roeien zijn zonder te weten welke kant de rivier op stroomt.

Soms komt die onrust niet voort uit het gebrek aan kennis, maar uit het verlies van richting. Want terwijl we leren over emotieregulatie, veilige hechting en opvoedvaardigheden, vergeten we misschien wat er ten diepste onder ligt: het hart. Als moslimouders geloven we dat er meer is. Dat welzijn niet het eindpunt is, maar een zegen onderweg. Dat innerlijke rust niet voortkomt uit perfect ouderschap, maar uit overgave. En vooral: dat opvoeding niet gaat om het kneden van een kind naar wereldse standaarden, maar om het begeleiden van een amanah op weg naar haar Schepper.



De seculiere rivier van welzijn

In veel moderne modellen over geestelijke gezondheid staat één concept centraal: integratie. Een geïntegreerd brein, een geïntegreerde identiteit, een geïntegreerd gezin. Alles draait om verbinding tussen hersendelen, tussen ouder en kind, tussen binnenwereld en buitenwereld.

Een van de bekendste modellen komt van Daniel Siegel, die in zijn werk over het kindere brein beschrijft hoe kinderen en volwassenen vast kunnen lopen in twee uitersten: chaos of starheid. In de metafoor van een rivier stelt hij dat een gezond functionerend brein als het ware 'stroomt' tussen deze twee oevers. Aan de ene kant ligt chaos: impulsiviteit, emotionele onregeling, onrust. Aan de andere kant ligt starheid: verstarring, controle, rigiditeit.

Wanneer iemand te ver naar één kant beweegt, raakt hij uit balans. Maar wanneer het brein goed geïntegreerd is wanneer de verschillende delen met elkaar communiceren, stroomt het leven. Dan ontstaat er flexibiliteit, stabiliteit en veerkracht.

Het is een herkenbare metafoor. Want ook in het ouderschap voelen we die bewegingen. Soms voeren we discussies met onze kinderen alsof we zelf vier jaar oud zijn, vol frustratie en onmacht. En op andere momenten houden we krampachtig vast aan regels of routines, uit angst dat het anders ontspoot. We balanceren tussen willen loslaten en willen beheersen.



De seculiere rivier van welzijn

Tussen willen verbinden en het gevoel hebben dat we de grip verliezen.

Wat dit model zo aantrekkelijk maakt, is dat het geen quick fix biedt, maar juist uitnodigt tot bewustzijn. Waar bevind ik mij op deze rivier? Wanneer schiet ik door naar chaos? Wanneer verstijf ik in controle? Hoe kan ik mezelf en mijn kind helpen terug te keren naar een stromende staat van zijn?

Maar het seculiere model stopt daar. Het geeft inzicht in de binnenwereld, maar geen richting aan het hart. Het geeft woorden aan dysregulatie, maar geen duiding aan de ziel. En precies daar begint de zoektocht naar een dieper kader, een kader waarin welzijn niet het eindpunt is, maar een uitnodiging tot iets groters.



Breinbalans in beeld: links-rechts, boven-beneden

Wanneer een kind volledig overspoeld is schreeuwt, huilt, stamp, of zich juist helemaal afsluit zeggen we vaak: "Hij is niet meer bereikbaar." Wat we dan intuïtief aanvoelen, wordt inmiddels wetenschappelijk bevestigd: een kind in ontregeling is letterlijk even 'niet verbonden'. Niet met jou, maar ook niet met zichzelf.

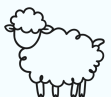
Het brein werkt namelijk in verbonden systemen. Daniel Siegel maakt dit inzichtelijk met een eenvoudig model van vier kwadranten: de linker- en rechterhersenhelft, en het boven- en onderbrein. **Elk deel speelt een unieke rol, en een gezond functionerend brein is er één waarin deze delen samenwerken in plaats van elkaar overschreeuwen.**

Links en rechts: de taal van het hoofd en het hart

De linkerhersenhelft is logisch, talig, gestructureerd. Hier huizen onze woorden, feiten en volgordes. Het is de stem die zegt: "Eerst je schoenen aan, dan gaan we."

De rechterhersenhelft is gevoelig voor context, sfeer, emotie en lichaamstaal. Dit is het deel dat voelt: "Mama kijkt niet blij. Er klopt iets niet."

Bij jonge kinderen is de rechterhersenhelft dominant. Ze voelen alles, maar kunnen weinig verwoorden. Dat verklaart waarom 'redelijk blijven' tijdens een driftbui niet werkt.



Breinbalans in beeld: links-rechts, boven-beneden

Je kunt niet landen in een linkerbrein als het rechterbrein overstroomt. Als ouder leer je dan niet alleen om je kind "logisch uit te leggen" wat er mis ging, maar ook om eerst aanwezig te zijn in het gevoel. Om een brug te bouwen tussen hart en hoofd. Want alleen als het kind zich begrepen voelt, kan het luisteren naar je uitleg.

Boven en beneden: van overleven naar reflecteren

Het onderbrein stuurt onze reflexen, primaire emoties en automatische reacties aan. Dit is de plek van vechten, vluchten of verstarren.

Het bovenbrein, dat zich pas echt ontwikkelt naarmate een kind ouder wordt is verantwoordelijk voor zelfreflectie, impulscontrole, empathie en planning.

Een peuter die speelgoed afpakt? Onderbrein.

Een zesjarige die scheldt als het niet lukt? Onderbrein.

Maar ook: een moeder die uitvalt na de honderdste keer "mamaaaa"? Onderbrein.

In stressvolle momenten schakelen we als mens gemakkelijk naar dit overlevingssysteem. Het brein kiest veiligheid boven verbinding. En juist dan is het onze taak om te oefenen met terugschakelen. Niet alleen bij het kind, maar eerst bij onszelf. Want hoe kun je je kind leren reflecteren, als je zelf leeft vanuit overleven?



Breinbalans in beeld: links-rechts, boven-beneden

Integratie: de rivier stroomt pas als alles meedoet

Wat gebeurt er als deze delen van het brein samenwerken? Dan ontstaat er integratie. Dan zijn we niet alleen emotioneel betrokken, maar ook in staat om te reguleren. Dan kunnen we uitleggen waarom iets niet mag, zonder onze kalmte te verliezen.

Dan kunnen we een kind helpen voelen én begrijpen. Breinbalans vraagt dus niet om perfecte controle, maar om aanwezig zijn.

Om het herkennen van patronen in je kind én in jezelf. Want wanneer jij leert om linker- en rechterbrein te verbinden, om boven- en onderbrein te integreren, geef je je kind meer dan rust: je geeft hem een fundament. En misschien geef je dat ook aan jezelf terug.



Innerlijke balans in de islam: tazkiyah, qalb en 'aql

In de westerse psychologie begint innerlijke balans vaak bij het brein: bij integratie, bij neurologie, bij gedrag. Maar als moslimouders beginnen wij ergens anders. Niet omdat we breinkennis niet waarderen, maar omdat wij geloven dat het hart het centrum is. Niet het kloppende orgaan, maar de qalb: het morele, spirituele, gevoelsmatige midden van de mens.

De Profeet ﷺ zei:

"In het lichaam is er een stukje vlees. Als dat goed is, is het hele lichaam goed. En als dat slecht is, is het hele lichaam slecht. En dat is het hart."

(Bukhari & Muslim)

Tazkiyah: groei door zuivering

Innerlijke balans is voor ons niet alleen een kwestie van regulatie, maar van zuivering. Dat noemen we tazkiyah. Het hart is niet neutraal, het kan zieke plekken dragen, afgestompt raken, of juist helder en zacht zijn. Tazkiyah betekent: werken aan jezelf, aan je ziel. Niet om rust als doel te bereiken, maar om dichterbij Allah te komen.

In de opvoeding zie je dat terug in de intentie waarmee je handelt.

- Doe je iets om controle te krijgen?
- Of om ruimte te geven aan groei, aan sabr, aan de spiegel die je kind jou biedt?



Innerlijke balans in de islam: tazkiyah, qalb en 'aql

Een kind opvoeden wordt dan geen project, maar een vorm van zelfzuivering. Elke uitdaging is een kans om je eigen hart te observeren.

Qalb: beweeglijk, gevoelig, richtinggevend

Het woord qalb komt van het werkwoord qalaba, wat "omdraaien" betekent. Het hart is niet statisch. Het kantelt, zoekt, beweegt en heeft daarom leiding nodig. Geen dwang, maar richting.

Als ouder is jouw eigen qalb continu in beweging.
Soms gevuld met liefde, soms met frustratie.
Soms zacht, soms verhard.

En juist in die beweeglijkheid is het zo belangrijk om jezelf te trainen in overgave: Ya muqallib al-quloeb, thabbit qalbi 'ala deenik.

"O Omdraaier van de harten, maak mijn hart standvastig op Uw religie."



Innerlijke balans in de islam: tazkiyah, qalb en 'aql

'Aql: verstand is meer dan ratio

In veel opvoedboeken wordt "verstand" gelijkgesteld aan cognitieve functies: plannen, nadenken, reflecteren. Maar in de islam is 'aql méér dan dat. Het is geen synoniem van IQ, het is het vermogen om je ziel te sturen, om jezelf aan banden te leggen in gehoorzaamheid aan Allah.

Het Arabische woord 'aql komt van het werkwoord dat "vastbinden" betekent.

'Aql is dus niet louter nadenken. Het is jezelf tegenhouden als je driftig bent. Het is een bewuste keuze maken op basis van moraal. Het is het licht waarmee je de weg herkent, niet het voertuig waarmee je sneller wil gaan.

En dat verandert alles.

Want waar een westers model je kan leren om gedrag te reguleren via het brein, leert de islam je om je ziel te zuiveren en je hart te richten en dat vervolgens het brein volgt.

Rust is dan geen trucje, maar een gevolg van overgave.



De rivier versus het rechte pad

De metafoor van de rivier spreekt tot de verbeelding. In veel psychologische modellen staat een stromende rivier voor welzijn: als je niet vastzit in chaos (wilde stroming) of starheid (stenen dam), beweeg je met de stroom mee. Je functioneert in balans. Je 'bent in de flow'. Er is rust, verbinding, helderheid. En dat voelt herkenbaar. Want ook wij, als ouders, verlangen naar stroming. Naar een opvoedritme waarin we niet telkens vastlopen. Waarin we onze kinderen begeleiden zonder continu strijd of zelftwijfel.

Maar de islam leert ons dat stroming op zichzelf niet genoeg is.

Een rivier kan elke kant op. Hij kan afbuigen, verdampen, vervuilen, droogvallen. En dus stelt de islam een essentiële vraag: **Waar stroom je naartoe?**

Siraat al-mustaqeem: niet alleen balans, maar richting

In de Qur'an vragen we dagelijks om leiding:

"Leid ons op het rechte pad"

(Soerat al-Fatihah 1:6)

Dat pad is siraat al-mustaqeem: een weg van balans, ja maar ook van leiding. Het is geen rivier die zich vormt naar de oever. Het is een route die je kiest, tegen de stroom van de maatschappij in als dat nodig is.



De rivier versus het rechte pad

De islam waarschuwt ons niet alleen voor chaos (het volgen van begeerten zonder grenzen), maar ook voor starheid (rigide religieuze of emotionele controle zonder inzicht).

Het middenpad is niet iets wat je voelt, maar wat je volgt met hulp van Allah.

“En zo hebben Wij jullie tot een gemeenschap van het midden gemaakt...”

(Soerat al-Baqarah 2:143)

Waar het seculiere model afbuigt

De stromende rivier als beeld van welzijn is krachtig, maar in de seculiere psychologie ligt de nadruk vaak op autonomie: jij kiest, jij voelt, jij bepaalt wat balans is.

In de islam werkt het anders.

Wij zeggen: ik ben geen kapitein van mijn eigen ziel.

Ik heb een nafs die gekleurd is, ik heb een hart dat kan verharden, ik heb emoties die me kunnen verblinden. En dus wil ik leiding. Ik wil niet alleen stroming. Ik wil richting.

Daar zit het verschil.

De rivier van welzijn is een hulpmiddel.

Het rechte pad is het doel.

En zolang we die twee uit elkaar kunnen houden, kunnen we de metaforen van deze tijd gebruiken zonder onze oorsprong te verliezen.



Welzijn is geen doel, maar een vrucht van overgave

In veel opvoedboeken en psychologische modellen wordt welzijn gepresenteerd als hét hoogste doel. Een kind dat goed gereguleerd is, een ouder die kalm en aanwezig is, een huishouden met overzicht en rust. Dat is het plaatje. Daar werken we naartoe. Want: dan 'gaat het goed'.

Maar in de islam beginnen we niet met de vraag: **hoe voel ik me?** We beginnen met: waarom ben ik hier?

Onze bestaansreden is geen staat van welzijn, maar een staat van dienaarschap. "En Ik heb de djinn en de mensen slechts geschapen om Mij te aanbidden."
(Soerat adh-Dhaariyaat 51:56)

Dat verandert de volgorde. Rust is geen recht. Zelfregulatie is geen eindpunt. Welzijn is geen prestatie. Het zijn vruchten van overgave.

Dienaarschap als fundament

Wanneer je opvoedt met als doel dat je kind 'gelukkig' wordt, kom je onvermijdelijk in botsing met de realiteit. **Want je kind zal verdrietig zijn. Boos. Frustratie ervaren. Worstelen met zijn nafs. En jij ook.**

Maar als je opvoedt met als doel om dienaar te zijn van Allah en je kind te begeleiden in zijn dienaarschap, dan worden die momenten geen obstakels, maar kansen.



Welzijn is geen doel, maar een vrucht van overgave

Kansen om te groeien in sabr (geduld), in tawakkul (vertrouwen), in taqwa (Godsbewustzijn).

En ja, juist dát brengt innerlijke rust. Niet omdat alles op orde is, maar omdat je overgeeft. Omdat je weet: ik ben niet de oorsprong van rust, Allah is dat.

Van controle naar vertrouwen

In de seculiere benadering draait veel om beheersen, managen, reguleren. Jij moet de stress reduceren. Jij moet emoties begeleiden. Jij moet jouw innerlijke kind helen. En hoewel veel van die inzichten waardevol zijn, kunnen ze ook een onzichtbare last worden.

Want het legt alles bij jou neer.

In de islam zeggen we: ik doe mijn best, maar Allah is Al-Haadi, de Leidend Barmhartige.

Je hoeft niet perfect gereguleerd te zijn. Je hoeft niet altijd een kalme ouder te zijn. Je hoeft niet het hele pad te overzien. Je hoeft alleen te erkennen:

Ik ben dienaar. En dat is genoeg.



Praktische vertaalslag voor ouders

Inzicht is pas waardevol als het vorm krijgt in het dagelijks leven. Als ouder kun je alles begrijpen over het brein, de ziel en de rivier van welzijn, maar pas wanneer je aan de ontbijttafel zit met een jengelende peuter, of wanneer je puber zich terugtrekt in zijn kamer, wordt duidelijk: hoe leef ik dit nu echt?

Dit hoofdstuk helpt je om die vertaalslag te maken. Niet vanuit perfectie, maar vanuit bewustzijn. Want opvoeden is niet alleen weten wat werkt, maar herkennen wat er gebeurt, en kiezen hoe je reageert.

Herken: voed ik op vanuit chaos of starheid?

Stel jezelf regelmatig de vraag:

- Komt mijn reactie voort uit paniek of vermoeidheid (chaos)?
- Of uit verstarring, regels, verwachtingen (starheid)?

Voorbeelden van chaos:

- Je kind blijft drammen en je schiet uit je slof.
- Je voelt je overweldigd en grijpt naar snelle oplossingen.
- Je stemt overal op in om conflicten te vermijden.

Voorbeelden van starheid:

- Je voelt de druk om "volgens het boekje" op te voeden.
- Je kind moet zich op een bepaalde manier gedragen anders faal jij.
- Je houdt vast aan routines zelfs als niemand erbij floreert.



Praktische vertaalslag voor ouders

Bewustwording is de eerste stap naar zachtheid. En zachtheid opent de deur naar integratie. Leer: hoe bouw ik aan integratie in mezelf en mijn kind?

Integratie betekent: verbinding tussen delen die anders los van elkaar werken. Zoals gevoel en verstand, hoofd en hart, rust en actie.

Je helpt je kind integreren als je:

- Emoties benoemt zonder te oordelen.
- Uitleg geeft over waarom iets moet, niet alleen wat moet.
- Je eigen fouten erkent en herstelt.
- Overgangsmomenten (zoals naar bed gaan of van school thuiskomen) vertraagt en begeleidt.

Je helpt jezelf integreren als je:

- Een adempauze neemt voor je reageert.
- Tijd maakt voor zelfreflectie of journaling.
- Herkent: dit komt voort uit mijn angst, niet uit mijn geloof.
- Kleine rituelen bouwt in je dag die rust en focus brengen.

De rivier stroomt niet sneller als je erin spartelt.

Oefen overgave door:

- Te accepteren dat sommige dagen rommelig zijn en daarin liefdevol aanwezig te blijven.
- Niet te streven naar constante kalmte, maar naar terugkeer. Hoe herstel ik? Hoe hervind ik balans?
- Ritme belangrijker te maken dan routine. Ritme geeft bedding. Routine eist gehoorzaamheid.



Praktische vertaalslag voor ouders

Oefen verbinding door:

- Oogcontact te maken en te luisteren zonder te onderbreken.
- Speelsheid toe te laten, ook als de dag al druk is geweest.
- Af en toe iets los te laten, zodat je hart weer kan verzachten.

Kleine tools, groot verschil

1. De mini-dua

Voor je kind uit bed haalt of van school ophaalt:

“Ya Allah, geef me zachtheid in wat ik zeg en wijsheid in wat ik zwijg.”

1. De adem-pauze

Voor je reageert op gedrag dat je triggert:

Adem in, voel je voeten op de grond, adem uit en begin dan pas te spreken.

1. De reflectie-vraag

Aan het einde van de dag:

Wanneer voelde ik vandaag verbinding met mijn kind?
En wanneer verloor ik het?

1. De herstel-zin

Na een conflict:

“Wat ik zei klopte misschien, maar hoe ik het zei... dat wil ik anders doen.” Opvoeden is oefenen. Niet om een perfecte ouder te worden, maar om een bewuste leider te zijn.



Reflectievragen voor bewuste ouders

Soms zit de grootste groei niet in nóg een boek lezen, nóg een cursus volgen, of nóg een structuur bouwen, maar in stilstaan. In eerlijk kijken naar binnen.

Want hoe je opvoedt, zegt vaak meer over je eigen binnenwereld dan over het gedrag van je kind.

Je intenties, je overtuigingen, je oude wondjes ze stromen mee in elk gebaar, elk woord, elke regel die je stelt.

In dit hoofdstuk vind je reflectievragen die je helpen om zachter te kijken. Niet om jezelf te veroordelen, maar om je opvoeding meer te verankeren in inzicht, geloof en overgave.

Wanneer ben ik uit balans en wat zegt dat over mijn binnenwereld?

- Wat triggert mij het meest in het gedrag van mijn kind?
- Welke situaties maken mij gespannen, gefrustreerd of uitgeput?
- Als ik eerlijk ben: wat verlang ik zélf op dat moment? Rust? Erkenning? Controle?
- Herken ik patronen uit mijn eigen opvoeding in mijn reacties?
- Ben ik dan een bange ouder, een boze ouder of een vermoeide ouder die even Allah vergat?



Reflectievragen voor bewuste ouders

Welke opvoeddoelen drijven mij en waar komen die vandaan?

- Wat wil ik écht bereiken met mijn opvoeding?
- Een gelukkig kind? Een gehoorzaam kind? Een rechtvaardige ziel?
- Waar heb ik mijn opvoednormen vandaan gehaald?
- Religie, cultuur, social media, familieverwachtingen?
- Bid ik even vaak voor mijn kind als over mijn kind?
- In hoeverre voed ik op uit hoop en tawakkul (vertrouwen op Allah) of uit angst en bewijsdrang?

Hoe ziet 'integratie' eruit in mijn gezin?

- Waar voel ik flow in mijn opvoeding, waar het moeiteloos loopt?
- En waar ervaar ik steeds wrijving of herhaling van conflicten?
- Hoe kunnen we meer ruimte maken voor verbinding, zonder structuur te verliezen?
- Hoe zou het eruitzien als mijn hoofd, hart en handen meer op één lijn lagen?
-

Wat mag ik vandaag loslaten en waar mag ik in overgave stappen?

- Welk ideaalbeeld houd ik vast dat mij stiekem uitput?
- Wat probeer ik zelf te controleren wat enkel Allah kan leiden?

Bewust ouderschap begint bij bewuste overgave.

En overgave betekent niet: alles laten gebeuren. Het betekent: erkennen wat van jou is en wat van Allah is.



Soms denken we dat we alles moeten weten. Dat we pas een goede ouder zijn als we volledig in balans zijn, als ons kind altijd luistert, als het huis klopt, het ritme klopt, en wij zelf ook. Maar opvoeden is geen rechte lijn. Het is een rivier. Soms kalm, soms wild. Soms voel je je sterk, soms zoekend. En dat is oké.

Want jouw kind heeft geen perfecte ouder nodig. Het heeft jou nodig met je vallen en opstaan, je verlangen om het goed te doen én je bereidheid om het soms los te laten.

Bij Roots & Sprout geloven we dat échte groei begint bij verbinding: met Allaah, met jezelf, en je kind.

Blijf dus zacht, blijf leren. Adem. Bid. En vertrouw dat je precies daar bent waar je moet zijn op jouw stukje van de rivier.

