Wachten zonder op te branden

Gids voor ouders van een transgender kind op de wachtlijst

Hoe blijf je rustig, verbonden en veerkrachtig terwijl de zorg op zich laat wachten?

coachiling

Inleiding
Als het wachten te lang duurt

Je kind staat op een wachtlijst.
Weken worden maanden. Maanden worden jaren.
En terwijl de wereld gewoon doordraait, voelt het alsof jouw gezin stilstaat.
Je wilt helpen.
Maar het enige wat je hoort, is: “Nog even geduld.”
Deze gids is er voor jou.
Om je te helpen overeind te blijven - entaal, emotioneel en fysiek - terwijl het systeem traag beweegt.
Zodat jij er kunt zijn, zonder jezelf te verliezen.

Hoofdstuk 1
Wat er met je gebeurt tijdens het wachten

Wachten doet iets met je zenuwstelsel.
Je bent alert, gespannen, bezorgd. Elke update voelt als hoop - of teleurstelling.

Dat voortdurende “aanstaan” put uit.
Het maakt dat je slechter slaapt, sneller emotioneel bent of afstand voelt tot anderen.

Het is niet raar dat je moe bent.
Je bent aan het dragen, zonder te weten hoe lang nog.

🪞 Reflectie:
Waar voel jij het wachten in je lijf? In je schouders, adem, gedachten?

Hoofdstuk 2
Wat helpt wél

Je kunt de wachtlijst niet inkorten.
Maar je kunt wél invloed hebben op hoe jij erdoorheen beweegt.

5 kleine dingen die helpen:

1. Adem diep uit – vooral bij machteloosheid. Het kalmeert je zenuwstelsel.
2. Beperk scrolltijd – informatie is goed, overprikkeling niet.
3. Maak een mini-structuur – een vast moment per week om te informeren of bellen.
4. Verbind bewust – plan één fijn moment met je kind dat níet over zorg gaat.
5. Gebruik steunbronnen – praat met iemand die het snapt (coach, oudergroep, vriend(in)).

📍 **Tip: Schrijf één zin op die jou deze week herinnert aan rust. Hang ‘m op je koelkast.**

Hoofdstuk 3
Steunen zonder over te nemen

Het is verleidelijk om alles te willen regelen.
Maar soms is je grootste steun: níet doen.

Zeg:

“Wil je dat ik met je meedenk of liever niet?”

“Zal ik iets opzoeken of wil je dat zelf doen?”
Zo geef je ruimte, zonder afstand te nemen.

🪞Reflectie:
Wanneer merk jij dat je overneemt? En wat gebeurt er als je even afwacht?

Hoofdstuk 4
Zorgen voor jezelf

Je kind verdient steun. Jij ook.
Zelfzorg is niet egoïstisch, maar essentieel om vol te houden.

Ga wandelen, doe ontspanningsoefeninge, schrijf van je af, of vraag steun.

💬 **Affirmaties voor moeilijke dagen:**
“Ik mag even niets weten.”
“Ik hoef het niet op te lossen om er te zijn.”
“Rust is ook een vorm van liefde.”

📍 **Tip: Plan elke week één moment dat alleen voor jou is - al is het maar een kop thee in stilte.**

Hoofdstuk 5
Wat helpt jou hoop houden

Wanneer alles stil lijkt te staan, kun je hoop voeden door te kijken naar wat wél beweegt:

Je kind die stukje bij beetje zichzelf wordt.

Jij die leert loslaten.

De kleine momenten waarop er verbinding is.

🪞Oefening:
Schrijf drie dingen op die vandaag wél lukken. Hoe klein ook.

Tot slot...
Je hoeft niet te wachten om er te zijn

De zorg wacht misschien.

Maar jij hoeft dat niet te doen.

Je kunt vandaag al iets doen wat verschil maakt:
Liefdevol aanwezig zijn.
Voor je kind - en voor jezelf.

Volg het gratis webinar:
5 manieren om je kind te helpen – zonder jezelf te verliezen
20 oktober 19.30 - 20.30 uur
Online

👉 **www.coachiling.nl/vierwekenhouvast-themas**