

Samen offline, samen dichtbij

Het gezin is vaak de plek waar alles samenkomt: werk, school, schermen, afspraken. Maar juist daar verlangen we naar rust en verbinding. Dit mini-boekje helpt jullie om kleine stappen te zetten naar meer samen-zijn, voorbij de drukte.



Herken jij jezelf?

- ☐ Iedereen zit op een ander scherm tijdens het avondeten
- ☐ Je zegt “ik heb geen tijd”, maar ondertussen verdwijnt er uren in je telefoon
- ☐ Je kind vraagt aandacht, maar jij zegt “wacht even”
- ☐ Jullie plannen nauwelijks momenten zonder afleiding
- ☐ Je voelt dat de gezinsdrukke vaak zwaarder weegt dan de gezinsvreugde



“Hoeveel herken jij? Dit is geen oordeel, maar een uitnodiging om samen te kijken.”

Herken jij jezelf?

- ☐ Iedereen zit op een ander scherm tijdens het avondeten
- ☐ Je zegt “ik heb geen tijd”, maar ondertussen verdwijnt er uren in je telefoon
- ☐ Je kind vraagt aandacht, maar jij zegt “wacht even”
- ☐ Jullie plannen nauwelijks momenten zonder afleiding
- ☐ Je voelt dat de gezinsdrukke vaak zwaarder weegt dan de gezinsvreugde



“Hoeveel herken jij? Dit is geen oordeel, maar een uitnodiging om samen te kijken.”

Vragen om bij stil te staan

- Wanneer voelde ik me het meest verbonden met mijn gezin?
- Wat mis ik in onze dagelijkse momenten?
- Hoe vaak zijn we écht samen zonder schermen of afleiding?
- Wat zou er gebeuren als we die tijd bewust anders besteden?



“Reflectie is geen schuld, maar een kans om opnieuw te kiezen voor elkaar.”

Het 10-minuten gezinsmoment

- Kies een moment (bv. na het eten).
- Leg alle schermen weg.
- Vraag elkaar: “Wat was vandaag je leukste moment?”
- Luister, lach, deel.



“Het gaat niet om uren, maar om aandacht. Zelfs 10 minuten kan een groot verschil maken.”

*“Gezin is niet wat je hebt, maar wat je
samen beleeft.”*

“Verbinding in je gezin hoeft niet groot te zijn. Het begint bij kleine keuzes, kleine momenten. Dit mini-boekje is een eerste stap. Voor meer inspiratie en verdieping is er de volledige bundel.”

