

# Moeder genoeg

FLORINE DUIF



# Inleiding

**M**oeder genoeg. Een titel waar ik lang op heb zitten broeden, omdat ik me afvroeg of het de lading wel zou dekken. Of het wel 'genoeg' zou zijn. Maar het is genoeg. Precies zoals jij en ik afdoende zijn; wij zijn genoeg. Moeder genoeg.

Na het krijgen van drie kinderen in een tijdsbestek van zes jaar ben ik door een transitie op identiteitsniveau gegaan. De rollen die ik voordat ik moeder werd vertolkte, moest ik nu opeens aangaan als mama, mijn nieuwste rol. Dit wordt ook wel *matrescence* genoemd; ofwel de transitie naar het moederschap. Opeens was daar een identiteit die impact had op alle vlakken: relatie, carrière, financiën, vriendschap, huishouden et cetera.

Het zorg dragen voor een klein, kwetsbaar wezentje dat nog niet zoveel kon, kostte tijd en toewijding en opende een put aan nieuwe emoties die ik nog nooit eerder had gevoeld. Net zo kwetsbaar als mijn pasgeboren dochter was, was ik dat ook opeens. Een weekdier. Een vrouw die moest huilen als ze naar babydieren of zielige kinderen keek. Een persoon die gek werd bij de gedachte dat er iets met haar kind kon gebeuren.

Het moederschap voelde enerzijds een beetje als een nieuwe baan waarbinnen ik nog een weg moest vinden in het geheel, terwijl ik tegelijkertijd een goede indruk wilde achterlaten door alles perfect te doen. Anderzijds voelde het alsof mijn hart vergroot was door de liefde voor Isabel, mijn dochter, terwijl de ruimte die ik had voor mezelf kleiner was geworden. Terwijl ik vroeger de hoofdrol in mijn eigen leven speelde, leek het nu alsof mijn dochter de hoofdrol had overgenomen. De oude ik was niet meer. Er was een rouwproces gaande waarbij ik afscheid aan het nemen was van mijn oude zelf en reïncarneerde in een nieuwe ik.

Voordat ik moeder werd had ik de verschillende rollen vrij goed onder controle. Nu iets minder, merkte ik. Het leek wel alsof 'moeder' een overkoepelend fenomeen was dat zo – hup – de boel in de war kwam schoppen en de balans op zijn kop zette. Ik had geen idee waar ik de tijd vandaan moest halen om de verschillende rollen allemaal tegelijk te vervullen: ik stond in dienst van mijn dochter (Isabel was echt een gemakkelijke baby, maar dan nog; ik bepaalde niet wanneer er gegeten of geslapen werd, dat bepaalde zij) en het moeder-zijn vroeg emotioneel heel veel van me, vooral in het begin.

De negen maanden lange verbintenis door middel van een navelstreng zette zich nu ook buiten mijn buik voort in de vorm van een hechtingsproces. Isabel was afhankelijk van mij. Ik was haar voorbeeld en het idee dat elke beslissing die ik maakte ook deels bijdroeg aan de vorming van haar leven, maakte me nog kwetsbaarder en onzekerder. Want o, wat wilde ik het goed doen. Nee, wat wilde ik het graag allemaal perfect doen. Mijn dochter moest zo ongedeedd mogelijk blijven. Daar kwam ook nog eens bij dat ik altijd een *people pleaser* ben geweest en overal ja op zei om het anderen maar naar de zin te maken. Op privégebied, maar ook op werkvlak. Als ik een afspraak afzegde met een vriendin en zij intens beledigd bleek en dit bovendien liet merken, liet ik zo'n afspraak toch maar doorgaan. ('O, maar schat, het ligt niet aan jou hoor, ik ben gewoon moe. Maar weet je wat, laten we toch maar naar de film gaan, want ik vind het eigenlijk ook wel heel gezellig en zo moe ben ik nou ook weer niet 😊😊😊.')

Of wanneer een collega een k\*tbui had en die zwaar op mij liep bot te vieren, kon ik al gauw in de 'sorry, sorry, sorry'-modus terechtkomen: 'Sorry, dat had ik inderdaad nog niet afgemaakt; sorry, ik ga het gelijk doen, echt nu. Je krijgt het zo van me. Sorry'. Eigenlijk was ik vooral bezig met wat anderen van mij vonden, boven alles wilde ik aardig gevonden worden. Of nou ja, laat ik het zo zeggen: ik wilde gezien worden als het meisje dat nooit wat fout deed en in elk geval kon laten zien dat, mocht ze iets doen wat niet naar

andermans zin ging, ze het wel zou herstellen, zodat diegene tevreden was. Zucht...

Maakte ik het mezelf naar de zin op zo'n moment? Nee, niet echt. En dat 'ja zeggen' duurde nog een poosje voort toen ik moeder was, maar ik kwam er al gauw achter dat dat niet handig is als je een kind hebt. Ik voelde vanaf dat moment heel sterk dat ik mijn energie vooral aan mezelf en mijn kind moest geven, alleen wist ik niet goed hoe ik mezelf, in plaats van anderen, op de eerste plaats kon zetten, want dat had ik nog nooit eerder gedaan.

En ik herkende deze innerlijke conflicten, die perfectie en de drang om anderen belangrijker te maken dan mezelf maar al te goed. Ze waren namelijk ook aanwezig toen ik nog geen moeder was. Mijn dochter bleek de trigger te zijn die het perfectionisme en de drang om het anderen naar de zin te maken ook in het moederschap naar boven bracht. En dat zorgde ervoor dat ik ging twijfelen aan mezelf en onzeker werd. Iets wat daarvoor misschien ook wel aanwezig was, maar onzeker zijn en twijfelen is toch anders als je geen kinderen hebt. Immers, je hebt alleen jezelf ermee. Maar als je moeder bent, heb je het idee dat je juist extra onzeker bent, omdat je bang bent dat je kind er last van gaat krijgen. Doe ik het wel goed? Wat als ik stop met borstvoeding, verpest ik daarmee dan mijn kind? Wat als ik kies om carrière te maken? Heeft zij dan later het gevoel dat ik er nooit voor haar was? Moet ik haar troosten als ze valt of moet ik zeggen dat ze niet hoeft te huilen? En wat brengt dat dan weer voor gevoel met zich mee? Hebben mijn eigen jeugd en daaruit voortkomende patronen invloed op haar? Geef ik ze niet onbewust door en is dat goed of slecht? Hoe vinden mijn vrienden het dat ik hen opeens minder zie?

Ook merkte ik dat ik het leven confronterend vond. Dat er situaties waren waar ik steeds boos over was en bleef. Oude shit die zich steeds bleef aandienen, waar ik nu niets mee kon, maar die me wel tot last was. Ik wilde meer inzicht in mezelf, mijn familie en patronen waarvan ik vond dat ze

doorbroken moesten worden. Ik was er plat gezegd klaar mee, juist omdat ik mijn eigen bullshit niet wilde projecteren op mijn kroost. Het moederschap had me duidelijk op scherp gezet. Kinderen luisteren namelijk naar wat je doet, niet naar wat je zegt.

Het perfect willen doen samen met de onzekerheid had ondertussen geresulteerd in *momguilt*; want hoewel ik wel voelde dat ik niet op elk vlak in mijn leven kon excelleren, probeerde ik het toch. Het voelde ergens veilig om alle ballen hoog proberen te houden, want dat had ik altijd gedaan. Wat als ik er een of meerdere moest laten vallen? Wat gebeurde er dan? Ik durfde het leven niet te laten 'zijn'. Ik wilde controle hebben en die raakte ik naar mijn idee kwijt als ik steken liet vallen. Maar hoe harder ik probeerde om op elk vlak te excelleren, hoe groter het schuldgevoel werd dat daarbij kwam kijken. Ging ik werken, dan wilde ik bij Isabel zijn. Was ik thuis met Isabel, dan wilde ik werken. Ging ik wat drinken met vriendinnen, dan baalde ik dat ik niet wat leuks ging doen met Sebas, mijn partner. Plofte ik 's avonds op de bank, dan schreeuwde iets in mij dat ik ook had kunnen gaan sporten. Ik was streng. Een strenge moeder. Te streng. Niet richting mijn kind, maar voor mezelf.

Al snel kwam ik erachter dat die strengheid en het schuldgevoel niets uithaalden. Een kind heeft geen perfecte moeder nodig, een kind heeft een moeder nodig die keuzes durft te maken voor zichzelf en die zich niks aantrekt van wat anderen daarvan vinden. Het heeft een moeder nodig van vlees en bloed met mooie en minder mooie kanten. Een moeder die fouten maakt en die een hongerige drang heeft om zichzelf te blijven ontwikkelen. Die valt en opstaat. Die geen druk voelt om alles maar te moeten doen, die geen perfecte Instagram-plaatjes nastreeft. Die gelooft in zichzelf en die weet dat ze haar best doet, want als ze het beter had kunnen doen, dan had ze dat wel gedaan. Die blij is met zichzelf. Die weet dat ze genoeg is. Moeder genoeg.

En die moeder wilde ik zijn. Ik wilde weer blij zijn met mezelf. Ik wilde weten hoe ik mijn eigen idealen en dromen na kon streven zonder dat dit stress

met zich meebracht. Ik begon een zelfontwikkelingsreis met verschillende coaches toen Isabel twee was. Eigenlijk naar aanleiding van een heel bijzondere en diepe meditatie. Ik zat niet zo lekker in m'n vel op dat moment binnen mijn bedrijf, en tussen mij en mijn compagnons boterde het niet zo. Ik ging op een dag zitten en vroeg voorafgaand aan de meditatie aan het universum wat ik nou moest doen: weggaan of blijven. Ik sloot m'n ogen en kwam in een soort trance terecht waarbij ik een heel duidelijk visioen kreeg. Ik werd opgetild door twee prachtige zwanen. We vlogen boven weilanden, oceanen, bergen; alle soorten landschappen kwamen voorbij. Het was waanzinnig en ik voelde me zo licht als een veertje. 'Waar moeten we je afzetten, Florine, zeg het maar. Waar wil je landen? Jij bent vrij om te gaan en staan waar je wilt. Het zijn jouw keuzes en jij kiest voor je eigen geluk, dus zeg het maar.' Wow, dat was een inzicht zoals ik nog nooit had gehad. Ik was vrij! Ik kon kiezen voor m'n eigen geluk!

Vanaf dat moment leerde ik hoe ik voor mezelf kon kiezen zonder dat dit ten koste ging van anderen. Daarnaast heb ik mezelf leren zien als 'genoeg' en niet als 'perfect'. Allemaal lessen die ik als *first time mom* onder ogen ben gekomen en die nodig waren om tot het besluit van een tweede kindje te komen. Als mensen vragen: zat er bewust vier jaar tussen Isabel en Lexie, dan is het antwoord volmondig ja. Ik wilde eerst uitzoeken wat ik belangrijk vond in het leven en hoe ik sterker in mijn schoenen kon staan voordat we besloten om voor nog een kindje gaan.

En die lieve kleine Bodhi? Die kwam vrij onverwachts. Maar man o man, wat heeft die grote kleine meneer in de afgelopen maanden dat hij hier op aarde is al veel lessen aan mij geleerd. Het leven met drie kinderen is vrij druk, op zijn zachtst gezegd. Tijdens het schrijven van dit boek kwamen er niet dagelijks biologische maaltijden op tafel; soms gewoon pizza. Of bespeurde ik af en toe een vlek op de trui van Isabel die ze voor de tweede dag aanhad en besefte ik soms dat Lexie al twee dagen niet in bad was

geweest. De aandacht ging naar de zwangerschap en daarna naar Bodhi. Primaire levensbehoeften waren de enige zaken die telden. Ik was en ben allesbehalve perfect. Mijn kinderen zijn dat ook niet. En dat is wat ik hun wil meegeven. Dat er van ze wordt gehouden zoals ze zijn: hun imperfecties zijn onderdeel van hen, net zoals ze onderdeel zijn van mij... en van jou.

Toen ik begon aan dit boek stond één vraag centraal: waarom horen we tegenwoordig zoveel verhalen van moeders die zeggen 'Och, ik vind het moederschap zwaar, ingewikkeld, veel', terwijl ik mijn eigen moeder nooit hoorde klagen? Zij deed het gewoon. Zij werkte fulltime, deed het huishouden en zorgde dat ik nooit iets tekortkwam.

Enerzijds omdat we er nu veel opener over kunnen spreken, omdat we elkaar online veel meer kunnen opzoeken, anderzijds omdat onze generatie gewoon anders is. Het is niet meer abnormaal om 'op zoek te gaan naar jezelf'. Deed je dat vroeger, dan zat je waarschijnlijk aan de lsd en was je een geitenwollensokkenhippie. Nu is dat absoluut niet meer zo, we zijn meer dan ooit bezig met mindset, met hoe we door de prikkels van alledag toch rust kunnen creëren en hoe we balans kunnen vinden zodat we niet te veel stress ervaren. Niet iedereen natuurlijk, maar jij wel, want anders was je dit boek niet gaan lezen. Immers, hoe fijn is het als we meer inzicht krijgen in onszelf? Zodat we dat ook weer kunnen meegeven aan ons kroost.

*Moeder genoeg* is dé gids die je gaat leren om niet meer, maar om juist minder te doen. Je leert om dichter bij jezelf te staan en zo ruimte te maken voor wie je bent en wat je wilt in het leven. Dat is altijd heel belangrijk, maar in het moederschap helemaal. Jij bent het voorbeeld voor je kinderen. Als je niet goed voor jezelf zorgt, heb je ook geen energie over om goed voor je kinderen te zorgen. Onthoud: eigen zuurstofmasker eerst.

Aan jou de taak om op elk vlak te kijken of je tevreden bent. Als vrouw en als moeder, zodat je meer plezier en rust ervaart. Om vertrouwen te kweken in jezelf, waardoor je je gesterkt voelt als vrouw en in het moederschap. Zonder dat je veroordeeld voelt door anderen. Het gaat over jou als

individu, de reis die je maakt als vrouw wanneer je moeder bent. Wanneer je baby'tje is geboren, word jij ook opnieuw geboren: als moeder. Een meer vrouwelijk evenement dan dit bestaat er niet. En dat vereist andere aandachts- en ontwikkelingspunten, zonder dat het leven opeens heel overweldigend of zwaar wordt. Ja, natuurlijk komen er ook worstelingen bij kijken. Het moederschap is gewoon één grote uitdaging. Kinderen spiegelen delen van jouw bewustzijn (ze praten en doen je na) en delen van je onderbewuste, je gevoelens. Een kind weet precies waar jouw gevoelige snaar ligt of op welk knopje het moet drukken om je te laten ontploffen. Ze laten een schat aan informatie over jezelf aan jou zien. En dat kan confronterend zijn. Maar ik ga je laten zien hoe je daarmee om kunt gaan, omdat *Moeder genoeg* ervoor zorgt dat je straks sterker in je schoenen staat.

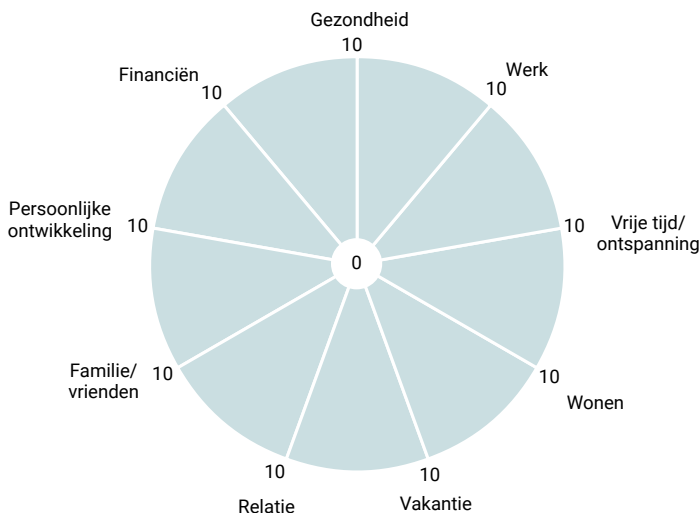
Ook heb ik alvast een opdracht voor je: The Wheel of Life. Met dit wiel heb ik kennigemaakt door mijn vriendin en medeondernemer Floortje Lopes. Zij heeft me dit ooit laten invullen en sindsdien vul ik het regelmatig in. Deze oefening helpt je inzicht te krijgen in je groei en ontwikkeling op elk vlak van je leven. Het laat je zien welk potentieel je op dit moment benut en wat er nog open ligt om te ontdekken. Het creëert bewustzijn in je huidige leven, maar maakt ook duidelijk waar er sprake is van een energielek, zodat je gericht actie kunt nemen op de relevante gebieden. Dit zorgt ervoor dat jij jouw meest vervulde en betekenisvolle leven kunt creëren en leven.

**Stap 1:** Kijk of je in het boek wilt schrijven of dat je het levenswiel natekent in een notitieboek. Ik raad je het laatste aan, omdat je het dan eens in de zoveel tijd kunt invullen. Zet een punt op elke lijn die jouw tevredenheid op dat specifieke vlak weergeeft. Gebruik een schaal van 0 in het midden tot 10 bij de rand. Een nul geeft geen enkele tevredenheid aan, een tien is de hoogst mogelijke tevredenheid.



**Stap 2:** Trek nu een lijn die de punten met elkaar verbindt en creëer je eigen levenswiel. Kleur de buitenkant in. De binnenkant is je benutte potentieel, de buitenkant je verspilde potentieel.

**Stap 3:** Is je levenswiel mooi rond of heeft het vlakke kanten? Is het wiel leeg of vol? Wat leert deze oefening je over je leven? Is je leven in balans? Zijn er vlakken die aandacht behoeven? Waarin zou je meer tevredenheid willen ervaren? Vul het over een tijd, na het lezen van dit boek, nog een keer in.



## HOE DIT BOEK TOT STAND IS GEKOMEN

Dit boek is geschreven tijdens mijn derde zwangerschap en in mijn verlofperiode daarna. Inmiddels ben ik bevallen en heb ik drie gezonde kinderen: Isabel, Lexie en Bodhi. Ik krijg heel vaak de vraag hoe ik het toch allemaal doe: drie kinderen, een eigen bedrijf, een boek. Daar kan ik helder

over zijn: ik doe wat ik leuk vind, heb prioriteiten leren stellen, doe wat ik belangrijk vind voor mezelf en mijn gezin, durf om hulp te vragen, besteed dingen uit en heb leren vertrouwen op het leven en op mezelf. Dit heb ik uiteraard niet allemaal alleen uitgevogeld.

*Moeder genoeg* is mijn verhaal, maar om mijn verhaal kracht bij te zetten, heb ik bij de verschillende thema's uit de verschillende hoofdstukken experts gevraagd hun mening te geven. Via Instagram heb ik aan andere moeders gevraagd hun verhaal te delen\*. We zijn tenslotte allemaal verschillend en hoe meer verhalen je leest, hoe herkenbaarder het wordt en hoe minder alleen je je voelt. We mogen misschien allemaal anders zijn, toch komt er een hoop overeen in het moederschap. En dat mag worden gedeeld!

De verschillende hoofdstukken snijden allemaal thema's aan die je aandacht vragen in het moederschap; sommige daarvan zijn misschien relevanter voor je dan andere, of mogelijk heb je met sommige meer problemen (zoals je sociale leven, of de relatie met je partner), dan met andere. Je kunt ze onafhankelijk van elkaar lezen, maar ik adviseer je wel om het hele boek door te lezen, omdat er op elk vlak wel iets wordt gedeeld aan inzichten of opdrachten, en dat kun je ook voor de andere thema's gebruiken. O, en het kan zijn dat ik af en toe op een wat spirituele manier over dingen praat. *That's just me*. Ik ben geen heksenmoeder of zo hoor, maar ik vind spiritualiteit gewoon interessant. En aangezien er een steeds grotere bewustwording op aarde is, weet ik zeker dat het je aanspreekt. Ik heb een oogje  bij die passages gezet, zodat je weet dat ik misschien iets zeg wat buiten je comfortzone valt. Mocht je iets lezen en wil je daar meer over weten omdat je het nog niet helemaal begrijpt, dan mag je me altijd mailen, bellen of stalken op Instagram (@florineduif @themompany). Veel leesplezier, en onthoud: je bent goed genoeg.

\* Deze vind je op [www.themompany.com](http://www.themompany.com).



# 1 Vroeger genoeg

**DE PERSOON DIE JE WAS  
VOORDAT JE MOEDER WERD**

Zaterdagochtend. Je kind ligt nog te slapen. Jij bent klaarwakker. Het is doodstil in huis en buiten ontwaken de vogels. Hoe laat is het eigenlijk? Halfzes? Tjzus, waarom leidt jouw biologische klok een eigen leven sinds je moeder bent? Je pakt je telefoon en opent WhatsApp. Je ziet dat je vriendin gisteravond (jij lag al te slapen, want dat doe je op vrijdagavond: vroeg naar bed gaan) een Facebook-herinnering van zeven jaar geleden heeft gestuurd; jij met je vriendinnen op Ibiza. Bruingebrand, mojito in de hand en *ready to party*. De blik in je ogen was fris, sprankelend. Wild. Geen wallen. Borstjes die vrolijk naar voren prijkten. Een grote glimlach. Een lach, gewoon omdat je wist dat het weer een avond zou worden die in de boeken kon. Toen danste je inderdaad nog elke week de sterren van de hemel, ging je geregeld met al je vrienden op vakantie en bleef je ook toen wakker tot de vogels floten; alleen kwam je toen thuis met een broodje shoarma.

*Remember those days?* Die tijd dat je nog geen kinderen had? Van die zorgeloze momenten waarop je je vriend een berichtje stuurde met: *Zie ik je uit werk in het café? Zin in jou. X*. En dat het dan een heel gezellige avond werd met diepgaande gesprekken en heel veel wijn. Of toen je nog het idee had dat je altijd zomaar je baan op kon zeggen om een jaar te gaan reizen? Oké, niet dat je dat deed, maar toch. Het idee dat het kon gaf zoveel vrijheid.

Het is echt niet gek om soms verlangend terug te kijken naar de persoon die je was voordat je moeder werd. Sterker nog, het is heel normaal. Vaak was dat een gelukkige en zorgeloze periode. Je droeg nog geen verantwoordelijkheid voor een klein mensje. Weekenden waren bedoeld om uit te slapen en voor ochtendseks. Of voor een uitgebreide brunch met vriendinnen. Van je vakantiegeld kon je echt heel chille vakanties boeken en je hoefde niet in het hoogseizoen weg als je dat niet wilde.

Och, ik herken deze momenten zo goed. Laatst nog toen we in de auto zaten op weg naar het ziekenhuis. Bodhi zag nog wat geel en het consultatiebureau vond dit vrij zorgwekkend. Ik niet, maar goed, je neemt

het zekere voor het onzekere, want je hebt geen zin om een strijd aan te gaan; het gaat immers om een pasgeboren baby.

Sebastiaan en ik zaten naast elkaar, Isabel zat op school en Lexie was op de achterbank in slaap gevallen. Er was rust. En ergens ook een grote zorg.

## ‘Het is echt totaal niet gek om soms verlangend terug te kijken naar de persoon die je was voordat je moeder werd.’

Wat nou als er wel iets met Bodhi aan de hand is? En hoewel mijn gevoel me zei dat er niks aan de hand was, ben je als moeder toch altijd wel aan het zorgen. Letterlijk, door te zorgen dat iedereen eten krijgt, schone kleren draagt, op tijd in bed ligt en genoeg liefde en aandacht krijgt. Figuurlijk, want je maakt je snel zorgen: is hij niet te warm gekleed; die hoest duurt nu wel erg lang; wat als ze straks van haar fiets valt? Zelfs als je kinderen uit logeren zijn, maak je je zorgen: gaat het wel goed met ze? En die zorgen zijn er zodra je moeder bent altijd. Dan komt er een emotie vrij dat wanneer je zieke kinderen en arme diertjes ziet, je direct denkt aan je eigen kroost. Het gevoel dat er nooit ofte nimmer wat met je kind mag gebeuren. Dat het zo ongedeed mogelijk moet blijven. Alsof je iets in je handen gedrukt krijgt waar je je leven lang voor moet zorgen en wat niet mag ontsnappen en waardoor je dus continu het idee hebt dat je je handen bij elkaar moet houden, als bij een lieveheersbeestje dat je net gevangen hebt.

Ik was moe en keek naar Sebas. ‘Ik heb heel veel zin om weer even met jou weg te gaan. Voordat we kinderen hadden was het leven zoveel

makkelijker. Werken, eten, leuke dingen doen, seksen, slapen. *That was it!* Hij lachte. 'Die tijden komen wel weer, lief,' antwoordde hij. Ik merkte dat ik dat een fijn antwoord vond, want dat gaf hoop. Maar ergens wist ik ook dat het nooit meer werd zoals vroeger. Er hing nu continu een baby aan mijn tiet. Mijn lichaam werd in beslag genomen door kinderen; door plakknuffels, snot en etensresten. De keren dat we de liefde bedreven zijn de laatste weken op één hand te tellen. (Ik voelde me een walrus, mijn bekken kraakte, één borst had het formaat van een watermeloen, de andere van een citroen, niet echt sexy.) En zijn we samen een avond weg, dan is het lastig om het niet over de kinderen te hebben. Maar weet je, met kniezen schiet niemand iets op. Het laatste wat ik wil – en ik weet zeker dat jij dat ook niet wilt – is een zure moeder worden. Het is makkelijk om te klagen. Het is logisch om terug te denken aan die vrij onbezorgde tijd van vroeger.

Maar laten we ook kijken naar wat je nu wel hebt. Want verlangen naar iets wat niet meer is of wat niet meer terugkomt staat gelijk aan lijden. En lijden is een negatieve emotie, terwijl het doel van dit boek toch echt is om jezelf met je mooie en minder mooie kanten te accepteren, zodat je sterker in je schoenen komt te staan en – nóg – blijer wordt met jezelf! Hallo, je bent een geweldige moeder! Je hebt prachtig kroost. Je mag jezelf een schouderklopje geven, vrouw. Nu zitten we te zeuren over dat vroeger alles mooier was, maar over vijftien jaar missen we de snotvlekken op onze truien.

Maar ja, dat is makkelijk gezegd natuurlijk: gewoon genieten van de dingen die je nu hebt. Jarenlang ben je een vrij mens geweest. Een vrouw die – hopelijk – een onbezorgd en spontaan leven leidde. Alles was mogelijk, de wereld lag aan je voeten, je kon alles kiezen. Ook heel belangrijk: er was een bepaalde mate van onvoorspelbaarheid, en dat had iets spannends. Daar ben je dus allemaal aan gewend geraakt. En dan opeens word je moeder. Wow. BAM. Als een komeet die inslaat in je zorgeloze leventje. Een identiteitsvorm die de 'oude jij' heeft overgenomen.

De vrouw die je vroeger was en die een onbezorgd en spontaan leven leidde, is niet meer. De moederrol is er een die je van het ene op het andere moment hebt, maar waar je langzaam in moet groeien en die minder vrijheid en meer verantwoordelijkheid met zich meebrengt. Lastig, voor de avonturiers onder ons.

Door het krijgen van een kind loop je tegen deze innerlijke beperking aan. Je bent gebonden en verbonden. Iets wat zo gelukkig kan maken, maar tegelijkertijd ook heel verstikkend kan werken, omdat de verantwoordelijkheid continu op de achtergrond galmt. En was het niet zo dat iedereen vrij is? Dat we zelf *in charge* zijn wat betreft onze keuzes? Zeker, au fond is dat zo, maar krijg je een baby, dan maak je niet slechts nog keuzes voor jezelf. Dan denk je in de eerste jaren voor twee, of drie, of vier.

Het krijgen van een kind vraagt om aanpassing in je doen en laten en denken. Kijk, en dat is nou precies het verschil met: help, ik krijg mijn oude leven nooit meer terug. Je kunt nog best oude tijden opnieuw beleven, maar dan met een beetje hulp, aanpassing, acceptatie en omdenken.

Straks reik ik je wat tools aan zodat je niet meer hoeft te kniezen, zodat je blij wordt met wie je bent, met je leven. Je bent genoeg. Moeder genoeg! Maar eerst deel ik wat antwoorden van mede-*mommies*, wat zij het meest missen sinds ze moeder zijn geworden. Je bent namelijk echt niet alleen.

- ☑ De vrijheid om spontaan iets te kunnen ondernemen.
- ☑ Zorgeloosheid, egoïsme, spanning, een veelbewogen leven.
- ☑ De spontane momentjes zonder dat je alles hoeft te plannen.
- ☑ De tijd en energie vinden om te lezen. Vroeger verslond ik boeken!
- ☑ Het gevoel van alleen verantwoordelijk te hoeven zijn voor jezelf.
- ☑ Rust in je kop, omdat je niet hoeft na te denken over verzorging et cetera.
- ☑ Het zorgeloze en nergens bang voor zijn.



- Slaap!
- Uitslapen.
- Mezelf op nummer één zetten.
- Tijd alleen met mijn vriend.
- De extreme dingen die we deden, zoals backpacken door Birma.
- Echt vakantie hebben; met een boek bij het zwembad liggen, niet na hoeven denken over kindvriendelijke plekken.
- Seks op momenten waarop wij dat willen!
- Een hele dag op een terras zitten waarbij het ontbijt overloopt in lunch en de lunch overloopt in een borrel.
- Katers hebben zonder dat je je intens schuldig voelt.
- Geen last hebben van *momguilt*.
- Grotemensenpraat; oftewel dagelijks volwassen gesprekken voeren.
- Rustig op de wc zitten.
- Mijn impulsieve kant.
- Mijn borsten uit de tijd toen ik nog geen kinderen had.
- Samen surfen wanneer het kan! Nu gaan we om en om in plaats van samen en dat vind ik minder gezellig.
- Geen continu stemmetje dat zegt: 'Slaapt ze wel goed? Heeft ze honger?'
- Onafhankelijk zijn van een oppas, ouders, schoonouders of een partner om vrijheid te ervaren.
- Een telefoongesprek voeren zonder dat je onderbroken wordt.
- Het feit dat een *datenight* niet hoeft te voelen als een soort verplichting.
- Even iets heel snel doen, een tube tandpasta halen of zo; alles is opeens een onderneming.
- Alleen reizen.
- Tijd om te filosoferen en plannen te bedenken.

We hebben dus allemaal wel iets wat we missen uit de tijd voordat we kinderen hadden. Iets uit ons 'oude' leven. Vooral als je kind jong is, kun je

nog verlangen naar vroeger. Immers, het is nog niet zo heel lang geleden en dat onbezorgde leventje wordt alleen maar benadrukt omdat je nu helemaal weinig tijd voor jezelf hebt en je je aanpast aan het ritme van je baby. Sommige vrouwen zeggen zelfs dat ze niet eens even normaal kunnen douchen. Hoe ouder je kinderen worden, hoe makkelijker je de activiteiten die je vroeger ondernam kunt terugbrengen in je leven. Want zodra je kind zelf kan eten, dan heb jij tijd om je eigen ontbijt naar binnen te werken. Of wat te denken van wanneer ze zelf kunnen lopen; dan hoeft jij niet meer als een pakezel vol geklungel en gedoe de deur uit. En nog later, als je kinderen naar school gaan, zou het zomaar kunnen dat je even een paar uurtjes voor jezelf hebt.

‘Zolang je alleen maar focust op wat je niet meer hebt en niet op wat je nu wel hebt, blijf je ook langer hangen in het negatieve.’

Toch kan het jezelf wegcijferen voelen als benauwend en leiden tot gevoelens als spijt. Stop deze gevoelens dus niet weg, maar kijk er serieus naar. Ze geven namelijk aan dat er iets ontbreekt in je leven. Als je dingen weer oppakt van vroeger en je merkt dat je daar happy van wordt, dan leer je je kind ook dat het heel normaal is om goed voor jezelf te zorgen. In hoofdstuk 11 lees je er meer over.

Sta eens stil als je weer verzandt in het gemis van je oude leven: wat mis je nou echt? En wat kun je doen om dat weer terug te krijgen? Kun je überhaupt iets doen? Je kroost wegdoen, dat gaat natuurlijk niet. Ik ging er ook niet van uit dat dit voor jou een optie was. Schrijf eens op waar je naar

terugverlangt. Mis je het uitgebreide ontbijt op zondagochtend nadat jullie lekker hebben uitgeslapen en ochtendseks hebben gehad? Kijk of je opa en oma kunt inschakelen zodat jullie dit weer een keer kunnen doen. Kijk hoe je het weer kunt beleven.

Maar het allerbelangrijkste: kijk ook naar wat je nu wel hebt, op dit moment. Denk aan onvoorwaardelijke liefde, de zon die je ziet opkomen, een stille stad die ontwaakt, omdat je nu eenmaal altijd vroeg wakker bent om het mee te maken (elk nadeel heb z'n voordeel), een warm mensje dat tegen je aan ligt en zegt 'ik hou van jou', zondagochtenden met verse croissants en een huis gevuld met lieve stemmetjes.

Laat je dankbaarheid zien en spreek die ook uit. Het is soms echt lastig om de mooie dingen te zien en erg makkelijk om te verlangen naar je oude leventje, maar zolang je alleen maar focust op wat je niet meer hebt en niet op wat je nu wel hebt, blijf je ook langer hangen in het negatieve. En dat, lieve mama, maakt dat je verlangt naar iets wat niet is en dat je niet kunt accepteren wat wel is. En daarbij: weg met negatieve gedachten, ze maken je leven niet leuker, dus aan jou de keus of je ze wilt koesteren. Je dankbaarheid uitspreken daarentegen is bijvoorbeeld een mooie tool om je leven met al zijn mooie en minder mooie kanten te accepteren.

## ‘Laat je dankbaarheid zien en spreek die ook uit.’

Dan nu een opdracht. Ik wil dat je de alinea's op de bladzijdes hiernaast goed doorleest en de bijbehorende opdrachten invult!