

Inhoud

Voorwoord	7
1. Geniet ik wel genoeg?	9
2. <i>Me time</i> voor een moeder	15
3. Mijn kind doet dat niet	21
4. Pittige kinderen	26
<i>Terugblik van een moeder – Marianne Witvliet</i>	32
5. Zet de deur van je huis maar open	35
6. Liefhebben gaat (niet) vanzelf	40
7. ADHD of toch niet?	46
8. Het perfecte plaatje	51
<i>Terugblik van een moeder – Fransien van Diermen</i>	57
9. Mijn kinderen zijn (niet) zielig	59
<i>Terugblik van een moeder – Maria Vos</i>	65
10. Een topmoeder	68
11. Niet zo schreeuwen	74
12. Loslaten	79
<i>Terugblik van een moeder – Marijke van Manen</i>	84
13. Schaamte	86
<i>Stellingen om over na te denken of met elkaar te bespreken</i>	91
Dankwoord	93

Voorwoord

Al toen ik nog heel jong was, droomde ik ervan om moeder te worden. Dagelijks maakte ik gezinnen van (barbie)poppen, Lego of Playmobil. Altijd met veel kinderen. Uren kon ik daarmee spelen.

Ik kon niet wachten tot ik zelf kinderen zou krijgen, het liefst tien. Ik zag mezelf er al tussen bewegen. Vol geduld en vol liefde. Een wijs woord hier en een wijs woord daar. Een kleine correctie, zo af en toe, zou meer dan voldoende zijn. Ik zou met vertedering kijken naar de groten (het liefst allemaal jongens), die vol liefde optrokken met de kleintjes (dat zouden dan meisjes zijn). Dit was mijn perfecte plaatje.

Mijn droom is bijna uitgekomen. Het zijn er dan wel geen tien geworden, maar ik ben toch al op de helft. En wat hou ik zielsveel van de prachtige mensjes die aan mijn zorgen zijn toevertrouwd. Er zijn zoveel momenten dat ik daar intens van geniet. De knuffels, de gesprekjes, de handjes in je rug als je op de fiets zit. Het eindeloos voorlezen, met de meiden tuiten of met de jongens stoeien. Samen lachen om een gekke situatie, samen zingen, samen dansen. Allemaal geluuksmomentjes. Precies zoals ik me had voorgesteld.

Maar dat er ook een andere kant aan zit, dat wist ik niet. De eindeloze was. De badkamer die je met heel je ziel en zaligheid hebt schoongemaakt en die een half uur later weer is ontploft.

De vermoeidheid en de gebroken nachten. De ruzies, de rommel, de herrie, de troep.

Ik ben vooral mezelf tegengekomen. De boosheid die mij plotseling overvalt. De machteloosheid als het niet gaat zoals ik had gehoopt. In plaats van eindeloos geduldig ben ik vaak kortaf, soms zelfs driftig. Zeker als ik moe, overprikkeld of gestrest ben. Ik snauw en grom, ik zucht en zeur, ik mopper en klaag. Geduld? In geen velden of wegen te bekennen. Pedagogische aanpak? Nooit van gehoord. Verantwoord taalgebruik? Geen idee wat dat is. Mijn zinnen worden steeds korter. De toon steeds grimmiger.

En als ik na zo'n aanval uitgeput op de bank zit ... begint *het*. Het schuldgevoel. De schaamte. Waarom ben ik zo'n ongeduldige moeder? Waarom kan ik niet op elk willekeurig moment geduldig, liefdevol en pedagogisch ontzettend verantwoord met mijn kinderen omgaan?

In gedachten stel ik me voor hoe andere moeders dat doen. Vast veel geduldiger dan ik. Liefdevol van de vroege ochtend tot de late avond. Nooit een verkeerd woord. Nooit een te harde hand.

Elke keer komt de vraag weer bovendrijven: doe ik het wel goed? Goed genoeg?

Ik ben op zoek gegaan naar het antwoord. En ik wil jullie graag op deze zoektocht meenemen.

Annemarie

1. Geniet ik wel genoeg?

9 juni 2005. Vandaag is de grote dag. Ik ga moeder worden. Stralend zit ik in het ziekenhuis op het bed, verbonden met allemaal snoertjes. Twee weken voor de uitgerkende datum moet ik worden ingeleid omdat mijn lever niet meer goed functioneert. Ik werd gek van de jeuk en stond soms midden in de nacht onder de koude douche omdat niets anders meer hielp. Maar dat had ik er graag voor over.

Vandaag is het eindelijk zover. Ik ga bevallen van een zoon. Tenminste, dat denk ik. En ik hoop dat er nog veel zonen en dochters zullen volgen.

Mijn eigen (mannelijke) verloskundige is toevallig in het ziekenhuis en komt even om het hoekje kijken. 'Dat gaat nog lang duren!' voorspelt hij.

'Hoezo?' vraag ik enigszins geërgerd.

'Je zit er nog zo vrolijk bij,' is zijn antwoord.

Wat een pessimist, mopper ik vanbinnen. Echt een man. Wat weet hij ervan? Hoezo ben ik straks niet meer vrolijk? Ik kan heus wel tegen wat pijn. En misschien gaat het wel supersnel. Mijn moeder liep om vier uur nog over de markt. Twee uur later lag ze in het kraambed met mij naast haar. Misschien is dat wel erfelijk. Laat de bevalling maar beginnen, denk ik opgewekt.

Maar na uren met weeën, weeën, nog meer weeën, te weinig ontsluiting, een ruggenprik die verkeerd geprikt wordt en persen op eigen kracht, is mijn idee van een bevalling 180 graden gedraaid. Wat een ellende, en wat een pijn!

We zijn vijftien uur verder als ik de zuster opeens hoor zeggen: 'Pak de kleertjes maar vast.'

Ik denk uitgeput: kleertjes? O ja, er komt een kind. Onze eerste, en waarschijnlijk ook gelijk de laatste.

Eindelijk is ze er. Een prachtig, gaaf kindje. Dat zoiets gewoon uit mij komt. Ik kan het bijna niet geloven. 'Een meisje!' roep ik verbaasd uit.

'Hoe weet je dat?' vraagt Arjen schaapachtig. Hij is duidelijk nog meer van de wereld dan ik. Moet ik hem dat nu echt uitleggen, op dit moment? Maar daar is geen tijd voor. Hij trekt wit weg bij het zien van al dat bloed en wordt door een paar zusters op een stoel gezet. Hij moet zijn hoofd naar beneden doen en diep zuchten.

Na champagne en een beschuitje met roze muisjes landen we albei weer een beetje. Ik kijk verliefd naar het mooie poppetje in mijn armen. Ondertussen denk ik: één tekst uit de Bijbel klopt echt niet. In Johannes 16:21 staat: 'Als een vrouw een kind krijgt, heeft ze pijn. Maar als het kind er eenmaal is, is ze daar zó blij mee, dat ze niet meer aan de pijn denkt.' Hoe blij ik ook ben dat ik moeder ben, deze bevalling vergeet ik nooit meer.

Eenmaal thuis stromen de kaartjes binnen. Ik zit een paar dagen later op mijn bed al die kaartjes rustig door te lezen. 'Geniet ervan! Heerlijk genieten! Veel geluk! Geniet van elkaar!' Geniet, geniet, geniet, is de boodschap. Daar zit ik op mijn bed, met ontplofte, zere borsten, een uitgelubberde buik en in mijn onderbroek een ultra-maxi maandverband (ik wist niet eens dat die bestonden).

En daar begint voor mij de eeuwige twijfel: geniet ik eigenlijk wel? Geniet ik wel genoeg?

Wat kun je je trots voelen als je achter de kinderwagen loopt en iemand zich bukt om naar de knapste en mooiste baby van de wereld te kijken. De bewonderende blikken en woorden maken je blij. Regelmatig (zeker als degene die je tegenkomt boven de vijftig is) krijg je daarbij ook reacties als: ‘Geniet er maar van want voor je het weet zijn ze groot.’ Of: ‘Geniet er maar van want als ze zestien zijn ...’

Ik kreeg vaak van dit soort opmerkingen. Ze gaven mij het idee dat het hebben van grote(re) kinderen één en al afzien is, en het hebben van kleine kinderen vooral genieten.

In die tijd was ik nog niet eens actief op Facebook, Twitter of Instagram. Als je daar doorheen scrollt, kom je het ene na het andere plaatje tegen van schattige baby’tjes of peutertjes, knuffelend met hun stralende mama’s. Het onderschrift luidt dan regelmatig: #genieten.

En natuurlijk is zo’n kleintje genieten. Het wonder van een compleet nieuw mensje in jouw gezin, het eerste lachje, de eerste stapjes, het Zwitsalluchtje, de schattige Prenatakleertjes.

Maar het andere hoort er ook bij. De moeheid, de krampjes, het huilen, de oorontstekingen, de koorts, de tandjes, het kolven, de onzekerheid over wat er aan de hand is. En na een tijdje de peutertijd met driftbuien, wanneer je nergens aan toekomt omdat alles binnen de kortste keren weer overhoop ligt. In plaats van zo’n fitte, mooi gekapte, alles-onder-controle-mama die je altijd op de covers van opvoedbladen ziet staan, voelde ik me soms meer een verlepte, leeggelopen ballon. En ondertussen maakte me ik ook nog druk over de vraag: geniet ik wel genoeg?

Inmiddels ben ik al een aantal jaren verder en zit de jongste op school. Waarom was ik zo gefocust op dat genieten, vraag ik

me nu nog regelmatig af. Als ik terugkijk, herinner ik me zoveel momenten waarop ik genoot van de kinderen. Ik vond het heerlijk om kleine kinderen te hebben, maar ook pittig, vermoeiend en intensief. En ik vind het ook heerlijk om grote(re) kinderen te hebben. Het cliché dat het snel gaat, is helemaal waar. Maar het dreigement dat het genieten dan voorbij is, is niet terecht. Ik weet nog niet hoe het is om puberzonen te hebben, maar met drie puberdochters om mij heen voel ik me enorm gezegend. Er zijn momenten dat ik zo van ze geniet. Van hun gegiechel en geplaag, van hun getut met make-up of haar en hun grappen. En er zijn momenten dat ik me erger aan het gehang op de bank, de troep die ze achterlaten. Het gezucht om alles, het eeuwige bemoeien met hun broertjes.

Genieten en je ergeren. Gelukkig zijn en je moe en gesloopt voelen. Het gaat gelijk op, net als toen de kinderen klein waren.

Soms komt dat gevoel weer even terug: dat ik iets niet goed doe als ik niet van de kinderen of van het leven geniet. Als ik me somber voel en het liefst in mijn bed blijf liggen. Als er periodes in mijn leven zijn dat het zo anders gaat dan ik had gehoopt of gedacht. Als de winter zo lang duurt en de zon zo weinig schijnt. Dat zijn de dagen dat ik ernaar uitzie dat de kinderen allemaal in bed liggen en ik even tijd voor mezelf *alleen* heb. Even geen stemmetjes, geen vragen, geen 'mama', geen geregel. Oh, dat ontzettend verrukkelijke nietsdoen dat altijd veel te snel weer voorbij is. Op die dagen knaagt dat gevoel: ik doe iets niet goed. Ik heb een prachtig gezin en ik geniet er niet eens van. Ik moet er toch van genieten?

Ik ging op zoek naar waar dit gevoel vandaan komt. Waarom zou je moeten genieten? Wie zegt dat?

In de Bijbel gaat het regelmatig over genieten, maar niet als iets wat moet. Het is meer een cadeau dat je ontvangt. Van alles wat we krijgen mogen we genieten. In Filippenzen 4:6-7 staat: 'Wees over niets bezorgd, maar vraag God wat u nodig hebt en dank hem in al uw gebeden. Dan zal de vrede van God, die alle verstand te boven gaat, uw hart en gedachten in Christus Jezus bewaren.'

Dankbaarheid is een opdracht. Misschien heb ik die twee dingen te veel door elkaar gehaald. Genieten is een gevoel waar je verder geen invloed op hebt. Het komt en het gaat. Het vasthouden lukt niet. Dankbaarheid daarentegen is meer dan een gevoel. Als je in het woordenboek de betekenis van dankbaarheid opzoekt staat daar: 1 Blijk van erkentelijkheid 2 Danken 3 Uiting van dank. Dankbaar zijn is dat je erkentelijk bent voor wat je krijgt. Je uit je dank richting degene van wie je wat krijgt.

Dat was voor mij een eyeopener. Ik kan dus prima een dankbaar mens zijn, ook op momenten dat ik het niet voel, niet geniet van wat ik krijg. Dus als ik me somber voel en ik het leven ervaar als overleven, benoem ik nu naar God toe heel bewust alles waar ik Hem dankbaar voor ben. Soms voelt dit zo plichtmatig. Maar als ik deze dingen benoem – mijn gezin, mijn huis, mijn bed, mijn kleren, mijn werk, alles – daalt er soms een diepe vrede en rust neer die verder gaat dan genieten van het leven.

Ik denk dat het ook goed is om te beseffen hoe we gevormd worden door de tijd waarin wij nu leven en moeder-zijn. Een tijd waarin alles maakbaar lijkt. Waarin gelukkig zijn als het hoogste doel wordt voorgesteld. Als je niet gelukkig bent, wordt het hoog tijd om daar zelf wat aan te doen. Het idee dat het leven maakbaar is, is een leugen die ook ons hart binnendringt.

Het ontspant mij om te beseffen dat genieten niet het belang-

rijkste is in mijn leven. Dat God nooit heeft beloofd dat het leven een grote aaneenschakeling is van gelukkig zijn en genieten. Integendeel. Juist door alle verdriet, moeheid en machteloosheid heen word ik meer en meer gevormd en gekneed. Ego, trots, koppigheid, alles onder controle willen houden – het wordt gewoon weggesnoeid. Wat doet dat soms pijn! Maar dat God van mij houdt en er altijd is, dat blijft overeind staan. Meer dan ooit.

Van onze kinderen mogen we genieten. Maar dat is niet de belangrijkste reden waarom we hen van God ontvangen. We krijgen ze niet voor onszelf, zodat wij er beter en gelukkiger van worden. We mogen deze mooie mensjes ontvangen en met ze optrekken. Zij worden gevormd en wij worden gevormd. Zij leren van ons, wij leren van hen. We mogen hen opvoeden tot volwassenen die zelf met vallen en opstaan hun weg door het leven zoeken.

Het vormen en opvoeden is meer dan genieten. Het is soms afzien en doorzetten en aanrommelen en piekeren en knuffelen en sorry zeggen en lachen en huilen en nog zoveel meer. Het is de moeilijkste en mooiste taak die ik heb gekregen. En ik dank God ervoor.

2. *Me time* voor een moeder

Ik hang op de bank. Ik probeer uit alle macht mijn ogen open te houden om het einde van het televisieprogramma Spoorloos te zien. Maar mijn ogen zakken steeds weer dicht.

Ik strompel naar de badkamer, poets mijn tanden en rol mijn bed in. Ik hoop zo op een paar uur ononderbroken slaap. Met een beetje geluk slaapt onze baby van een half jaar vannacht een keer door.

Helaas heeft het mannetje andere plannen. Hij wil drinken. En niet één keer, nee, meerdere keren. En als dat ons enige nachtbrakertje was, was er nog niet zoveel aan de hand. Maar als ik na de tweede voeding half slapend in bed lig hoor ik opeens: ‘Mama!’

‘Wat is er?’ Geïrriteerd loop ik naar onze driejarige dochter die rechtop in haar bed zit.

‘Weet ik niet,’ zegt ze.

‘Heb je naar gedroomd? Moet je plassen?’

Maar ze weet het niet. Er is niets.

‘Gauw gaan slapen dan,’ is mijn advies en ik duik mijn bed weer in.

Een uur later roept ze weer.

Ik vraag opnieuw wat er aan de hand is, maar er komt niets uit. Ze heeft geen koorts, ze moet niet naar de wc, ze heeft niet naar gedroomd, er is niets. Mijn geduld raakt op. Ik maak haar kort en bondig duidelijk dat het klaar is nu. En ik uit allemaal loze dreigementen. Ik wil maar een ding: slapen.

Net nadat ik eindelijk weer in slaap ben gevallen, (dat duurt altijd