

ZIJ werkten mee



KAREN:

'Een van de leukste dingen aan meewerken aan Sestra mama vond ik dat ik als "broekie" van twintig een inkijkje kreeg in het leven van ouders. Ze vertelden allemaal heel open hun verhaal en over de struggles die bij opvoeden komen kijken. Heel bijzonder!'



CORINNA:

Het gesprek met onze moeders over óns moederschap was prachtig. De kwetsbaarheid van het moederschap in beide generaties werd open en genuanceerd besproken. Het gesprek komt nog regelmatig terug in mijn gedachten, een waardevolle opdracht!



ELISABETH:

Ik maakte twee fotoreportages bij moeders en hun gezinnen thuis. Van boerin Agnes had ik van tevoren geen interview gelezen, met het gevolg dat ik de hele tijd dacht: ze komt mij zo bekend voor, haha! Van Gerdien en haar gezin had ik het interview wel kunnen lezen, een heftig verhaal.



MARIA:

'LUIZEN, PEUTERSPEELZAAL ... VROUWEN VERTELDEN OVER HUN EERSTE KEER. WAAROM BIJ MIJ DE TRANEN OVER DE WANGEN STROOMDEN? DE VROUWEN DIE IK INTERVIEWDE, MOESTEN HEEL ERG OM ZICHZELF LACHEN, DAAR HOUD IK VAN!'



24



36

En hee, papa!

LEUK DAT JE MEELEEST!
CHECK VOORAL EVEN:

- 121 CLMN Maarten: 'Laat het een beetje gaan'
- 61 PAPA: 'Tijdens mijn crisis zijn mijn kinderen heel belangrijk geweest'
- 50-53 Seksuele opvoeding in het #metoo tijdperk

24



RICHT U OP WAT BOVEN IS

NIET OP WAT OP AARDE IS. U BENT INWONER AARDENRIJKS.
EN UW LEVEN LIGT MET CHRISTUS VERBODEN IN GODE.
EN WANNEER CHRISTUS, UW LIEDE, VERHOORD. U
KAMEN HEE GAE. IN LIEDE VERHOORD.



84



42



62

Inhoud

#zobenikmama

- 13 #zobenikmama – Leef naar de keuzes die jij maakt!
- 21 Oeps – Een moeder over haar grootste blunder
- 31 CLMN Nieske brengt de gymkleden niet na
- 36 Moeders over ‘eerste keren’
- 88 Moneymom
- 94 Gerdien verloor haar dochttertje: ‘Ben ik een goede moeder geweest?’
- 112 Mirjam Kerkhof over Sela, moederschap en in the picture staan
- 129 Punt. Hoeveel kinderen heb je?

Geluk & Genade in het alledaagse leven

- 24 Boerin Agnes (BZV): ‘Ik vind loslaten wel een dingetje’
- 54 De week van ... Bianca Hendriksen
- 62 Meekijken met A day in life
- 71 3 vragen aan ... Joline Zuidema over rust
- 78 Danken voor alles
- 90 Tips van ... Eline Hoogenboom over balans vinden

Opvoeding & Geloof

- 74 Onze moeders over ... geloof, werk en opvoeding
- 44 Mijlpalen onthouden
- 84 De veertigdagentijd vieren
- 118 Het issue: Yoga
- 123 Kun jij loslaten?

Leuks & Tips

- 19 11 x Leuke musea
- 22 Familie
- 32 DIY
- 42 De favorieten van ... Shifra
- 58 Interieurinspiratie
- 80 Books & more
- 104 9 x leuke dingen doen met tieners
- 106 Lekker recepten van Tooske Ragas
- 116 Leuke ideeën
- 120 4x tijd voor jezelf



104



112



123

Colofon

Hoofdredactie: Eline Hoogenboom

Eindredactie: Esther van Lunteren

Vormgeving: Villa Grafica

Medewerkers: Eline Baan, Maria van Beelen, Confetti&Co, Corinna de Groot, Esther de Hek, Iris Maljaars, Simone Nieuwenhuizen, Annegina Randwijk, Nieske Selles, Hilde Tromp, Maarten Vermeulen, Marit van Voornveld, Liesbeth Vos, Hannah Zandbergen, Karen Zilver, Rianne Zuurmond

Fotografie: Elisabeth Ismail, Hanke Arkenbout, Art van Grondelle, Nienke van Denderen

#zobenikmama

naar de keuzes
die jij maakt

Werken of thuisblijven, straffen of belonen, snoep of worteltjes: iedere moeder maakt andere keuzes. Die keuzes kunnen bewust of onbewust zijn gemaakt. Hoe dan ook: er is maar één jij en jouw manier van moeder-zijn is uniek! Kies en leef naar de keuzes die je – samen met je gezin – maakt: #zobenikmama

TEKST HANNAH ZANDBERGEN

THEMA

Bevust kiezen

Als moeder maak je voortdurend grotere en kleinere keuzes. De keuzes die je maakt, zijn gebaseerd op de waarden en normen die je hebt. Veel keuzes zijn gelukkig onbewust, anders zou je de hele dag enorm moeten nadenken. Soms sta je voor een belangrijke keuze. Naar welke basisschool of middelbare school gaat mijn kind? Ga ik die opleiding volgen? Stop ik met het vrijwilligerswerk dat ik al zó lang doe?

GOED GENOEG

Hoe maak je zulke keuzes? Tineke Wuister is psychologe, (loopbaan)coach en auteur. 'We leven in een maatschappij waarin ontzettend veel keuzes zijn. Alles is mogelijk en dat maakt kiezen heel lastig. Grofweg maken mensen keuzes op twee verschillende manieren. "Maximizers" willen alle opties nagaan en dan de beste kiezen. "Satisficers" kiezen de optie die goed genoeg is. Deze laatste groep is tevredener over de gemaakte keuzes. Er is namelijk nooit een allerbeste optie. Je bent het blijst met je keuze, als deze voldoet aan wat jij belangrijk vindt.'

Sta je voor een keuze? Tineke heeft raad: 'Zet eerst je criteria op een rij, in volgorde van belangrijkheid. Als je een school moet kiezen, wat vind jij dan het belangrijkste: de reisafstand, de kleur van het onderwijs, de vorm,

DE VERANDERFORMULE

Verandering = Onvrede x Visie x Eerste stappen > Weerstand

Sta je voor een keuze? Kijk dan eens wat je tegenhoudt. Is je **visie** of verlangens niet duidelijk? Zijn je **eerste stappen** nog niet concreet? Of ben je niet **ontevreden** met hoe het nu gaat?

*May your choices
reflect your hopes.
not your fears.*

NELSON MANDELA

of nog iets anders? Op basis van jouw prioriteiten kies je de optie die het best voldoet. Vaak is het prima om te kiezen voor de optie die goed genoeg is. Keuzes maak je overigens nooit alleen. Gebed is cruciaal: leg je twijfels aan God voor en laat je door Hem leiden. Je hebt ook de adviezen en ervaringen van anderen nodig, maar uiteindelijk kies je zelf, of samen met je partner.'

Twijfel je over je werk, kerk, een verhuizing of iets anders 'groots'? Bedenk dan dat de kosten van een nieuwe stap voorgaan op de baten die de stap oplevert. Je weet heel goed wat je achterlaat in je vertrouwde kerk of woonplaats, maar je weet nog niet wat ervoor terugkomt. Tineke: 'Kiezen is een proces van loslaten en afscheid nemen. Als je voldoende bent losgekomen van je huidige situatie, kun je pas de keuze voor iets anders maken. Dat is een proces dat tijd kost. Bedenk wat de keuze je gaat brengen, zodat je vóór en niet tégen iets kiest.'

Dat herken ik – Hannah – heel erg. Het kostte me veel tijd om mijn leuke, maar erg drukke baan los te laten. Pas toen ik de keuze om te stoppen met werken kon zien als de keuze vóór meer vrijheid en ruimte in mijn leven, lukte het. 'Twijfelen kost veel energie', zegt Tineke. 'Uit onderzoek blijkt dat kiezen gelukkiger maakt dan in die twijfel blijven hangen. Wát je kiest, maakt dan soms niet eens zo veel uit.'

VERLANGEN

Kies een woord voor komend jaar dat jouw verlangen omschrijft.

Kijk terug op afgelopen jaar. Waar word je blij van? Wat heeft je geholpen? Wat kan anders? Wat waren verrassende momenten?

Kijk vooruit naar volgend jaar. Welke nieuwe stap wil je zetten? Wat wil je zo houden? Wat wil je meer aandacht geven? Hoe wil jij je voelen?

Welke woorden komen bovendien?

Vat je keuze samen in een of enkele woorden.

FORMULE

In haar coachingsgesprekken maakt Tineke vaak gebruik van de veranderformule. 'Van nature voelen we weerstand tegen verandering. Daarom moeten onvrede, visie en eerste stappen alle drie duidelijk zijn. Als een daarvan mist, ga je de uitdaging niet aan. Onvrede zal vaak de eerste trigger tot verandering zijn. Vaak komt een keuze voort uit ontevredenheid met de huidige situatie. Toen mijn kinderen klein waren, was ik overdag veel thuis. Ik vond het dan prettig om 's avonds even weg te zijn. Toen ze ouder werden, werkte dat niet meer, want ze hadden me juist 's avonds nodig. Ik signaleerde mijn onvrede en deed er iets mee. Nu ben ik 's avonds vaker thuis.'

Het ontwikkelen van een visie lijkt me nog best lastig. Hoe ontdek je welk leven je graag wilt leiden, samen met je partner of alleen? Tineke: 'Dat begint bij je eigen verlangen. Als je op zoek gaat naar waarnaar je verlangt, kom je uiteindelijk bij je hart uit. Wat leeft er eigenlijk in je hart? Hoe wil jij je voelen? Ik kies aan het begin van het jaar een woord dat mijn verlangen voor dat jaar weerspiegelt. Dit jaar is dat "aandachtig leven". Dat woord kwam niet zomaar bij me op. Ik moest eerst even loskomen van alles, samen met God.'



Ze gaat verder: 'Het kan ook helpen om je rechterhersenhelft in te zetten, waar het voorstellingsvermogen zit. Doe je ogen eens dicht en droom over hoe jouw ideale leven er over vijf jaar uitziet. Wat zie je, wat ruik je, wat voel je, wat doe je allemaal? God heeft creativiteit in jou gelegd! Jij kunt dingen bedenken die er nog niet zijn. Jij kiest hoe jij jouw leven wilt vormgeven.'

*Dit zegt de Heer:
Ga op de kruispunten staan.
denk na. kijk naar de oude
wegen. Welke weg leidt naar het
goede? Sla die in. en vind rust.*

JEREMIA 6:16

De eerste keer ...

Het ouderschap zit vol mijlpalen. Of je jouw kind nu voor de eerste keer wegbrengt naar de peuterspeelzaal of dat er voor het eerst luizen rondkruipen op dat schattige hoofdje ('ieeeeewww!'); eerste keren blijven je bij.

TEKST MARIA VAN BEELEN



'IK MAG NIET EENS MEER ADEMHALEN'

... dat de tweelingmeiden van Martine Noppen (41) gingen puberen. 'Toen de meiden (14) - ze willen niet met hun naam in het blad - me opeens niet meer leuk vonden, dacht ik: nu heb ik echt pubers in huis. In groep zeven en acht kwamen de eerste signalen. Plotseling konden ze niet meer lachen om grappen die ik maakte. Inmiddels mag ik niet eens meer eten of ademen. Zit ik met een van hen op de bank, zie ik van opzij een dodelijke blik richting mij. Dan heb ik zeker zitten smaken. Ik ben altijd een beetje van de schuine grappen en gekkigheid. De oudste kan erom lachen; zij had haar dieptepunt een jaar geleden en trekt weer wat bij. Mijn andere dochter vindt nu alles van mij stom. Ik moet normaal doen,

*'Alles wat ik doe.
irriteert mijn tienermeiden'*

hoewel ... alles wat ik doe, is sowieso té belachelijk. Ik doe altijd wel pogingen om ze aan het lachen te krijgen. Tijdens het eten, bijvoorbeeld, begin ik keihard te lachen en dan zie ik aan hun blik dat ze het zelf ook helemaal niet willen, dat chagrijnig

zijn. Mijn man en ik kunnen ze tot nog toe gemakkelijk uit zo'n bui halen. Feit is wel dat alles wat ik doe, hen irriteert. Als ze mij dan ook nog eens de les gaan lezen, bijt ik mijn tong af; het heeft toch geen zin om ertegenin te gaan. Wat ook helpt: lekker veel stoeien. Dat vinden ze nog steeds

leuk. Telkens als ik denk dat het hierbij blijft en ze heus niet van die vervelende pubers zullen worden, zeggen andere mensen weer: "Wacht maar tot ze vijftien of zestien zijn."



WIN!

Onder alle
abonnees (huidige
en nieuwe die vóór
1 april abonnee zijn)
verloten we een
**overnachting
in 't
Heide Huisje.**
De prachtige plek van
Miranda (lees meer op
pagina 58) waar de
foto's uit dit magazine
zijn genomen.





1 JAAR
VOOR MAAR
€ 35

En, wat vind je van Sestra mama?
Smaakt het naar meer?



Neem dan nu een abonnement!

1 jaar voor maar €35! Je krijgt:

- » 2 x Sestra mama (februari en augustus)
- » 2 x Sestra magazine (mei en oktober)
- » Online videocursus
- » Te gekke #zobenikmama tas!

**GA NAAR [SESTRA.NL/MAMA](https://sestra.nl/mama)
OF BEL 088 326 33 40**



DE WEEK

van Bianca Hendriksen

Omdat we gewoon verschrikkelijk nieuwsgierig zijn, vragen we elke editie aan een andere moeder: hoe ziet jouw week er eigenlijk uit?

Toen de jongste naar school ging, besloot ik wat meer te gaan doen met mijn creatieve kant. Dat is zo'n zeven jaar geleden en inmiddels heb ik een bloeiende onderneming waar ik mij nog elke dag over kan verbazen. Hobby werd werk en is tegelijkertijd nog steeds een hobby. Geen week is hetzelfde, er is namelijk altijd wel wat te doen. Stilzitten is dan ook iets wat ik maar heel even volhoud, al heel snel kriebelt het weer om iets te maken. Voor de – toch wel – nodige rust, vind je me veel buiten, meestal in het gezelschap van teckel Pippa. Ik geniet en verwonder mij altijd weer over de schepping en deel daar graag over op @studiocreakip. Noem mij een flapuit, enthousiast, gevoelig en creatief; ik denk dat dat wel aardig de lading dekt.'

MAANDAG

- 07.15** De wekker gaat.
 - 07.20** De wekker gaat.
 - 07.25** De wekker gaat.
 - 07.30** Nu moet ik vliegen. Opstaan is niet zo "mijn ding", zullen we maar zeggen.
 - 08.10** Man is de deur uit, de jongste gaat naar school, ik ga naar mijn werk en de oudste twee hebben het eerste uur vrij. Fijn! Nu hoeft mamma geen ontbijttafel af te ruimen, toch?
 - 08.20** Ik ga en zij komt: onze schoonmaakster Cobie, de onmisbare hulp in grillige huishoudtijden. Het is luxe, maar o zo fijn!
 - 16.45** Thuis na een dag kantoor. Aardappels schillen, groenten snijden, vlees braden. Alles onder controle. De mannen druppelen binnen.
 - 17.30** 'Aaaaaa taaafel!'
 - 17.40** Tien minuten later, we zitten hoor.
- Vanavond doe ik níets! Heerlijk.

‘Waarom blijft dit toch altijd stressen?’

DINSDAG

- 08.30** Ontbijten en koffie op mijn gemakje, h  l  maal alleen.
- 09.30** Tijd voor een “wasgoedwork-out”. Ik zeul wat manden vol vuile was de trap af. Bovendien horen daar een flink aantal *squads* in de slaapkamers bij, want   nder de bedden ligt tegenwoordig ook kleding die wel gewassen mag worden.
- 10.30** Was één draait, de vaatwasser is geleegd en gevuld, de hond uitgelaten. Met een bak koffie in de hand wordt het hoog tijd om te kijken wat er aan bestellingen is geplaatst in de webshop. Ook mag ik appjes en mailtjes beantwoorden. Ik hoef me niet te vervelen.
- 13.00** Lunchtijd. Tegenwoordig helaas alleen, want de jongste heeft een continuooster sinds dit schooljaar.
- 13.30** Was drie draait inmiddels en ik werk verder aan de bestellingen. Tussendoor krijg ik de vraag om een blogpost te maken voor de kerk. Laat ik dan gelijk ook maar voor die andere activiteit een post maken.
- 15.30** Een lekker bakje koffie en even door Instagram scrollen.
- 16.00** Zie je nou wel, dat krijg je ervan ... Nu moet ik dus toch weer opschieten!
- 17.05** Gelukt! De meeste bestellingen kunnen verstuurd worden.
- 17.15** En nu als een malle gaan koken, want er moeten twee mannen om tien voor zes weg, naar werk en voetbal. Waarom blijft dit toch altijd stressen?
- 17.30** ‘Mam, kan ik al eten? Ik m   t zo gaan, h  !’
- 17.38** ‘Mam?’
- 17.40** ‘Ja ja, bijna klaar, en anders pak je maar even een boterham.’ #loedermoeder

- 17.45** ‘Je moet wel even blazen, het kan best nog “een beetje” heet zijn.’
- 17.55** Gelukt! Iedereen op tijd gegeten en de deur uit. De volgende keer toch maar iets eerder beginnen.
- 20.00** Vanavond hebben we JGG (jongerengroeigroep). Om de week komen er negen jongeren bij ons over de vloer voor een mix van catechese en club. Dat is intensief, maar waardevol.

WOENSDAG

- 08.30** Eerst maar eens koffie en online de weekboodschappen bestellen. Dit kost best even wat tijd, maar ik vind het fijn dat ik een week lang precies weet wat er op het menu staat. Geen last minute boodschappen meer, bovendien bewust boodschappen doen.
- 09.30** Ik ken mijzelf: ik kan altijd wel werken voor de webshop. Dus ga ik nu eerst maar eens de stapel schone was vouwen en opbergen.
- 10.30** Een frisse neus halen met onze teckel Pippa, ondertussen maak ik ook wat foto’s van de natuur. Die zijn handig als vulling tussen de productfoto’s op Instagram.
- 11.00** Het is tijd om de sociale media te checken en een post te maken van een nieuw product. Ik zet daarna ook meteen wat foto’s klaar in een “preview-app”. Ik ben nogal van de sfeer en *looks*, dus op deze manier kan ik van tevoren wat schuiven met foto’s en kleuren, zodat het plaatje past bij de sfeer van Studio CreaKip.



11.45 Ik kan twee dingen doen: nog een beetje werken aan de bestellingen of wat nieuwe voorraad bestellen. Het wordt het laatste.

12.45 Tijd voor lunch!

13.30 Hoogste tijd om aan de slag te gaan met de bestellingen, dan kunnen ze vandaag nog verstuurd worden.

15.30 Klaar! Tijd voor thee. Daarna even naar de brievenbus met Pippa.

19.15 Ik wil wat nieuwe kaarten in de webshop kunnen aanbieden, dus ben al een aantal avonden aan het tekenen: stoeien met kleuren, lettertypen, de boodschap en sfeer. Het kost altijd veel tijd. Vanavond was ik tot tien uur bezig en dat is ook mijn uiterste tijd ... Dat is de afspraak waar ik mij aan probeer te houden. Probeer.

DONDERDAG

Vandaag is opnieuw een kantoordagje. Ik pik om kwart voor vijf de weekboodschappen op. Vervolgens wordt het alweer flink doorwerken, want er moeten weer twee mannen voor zes uur de deur uit. De een gaat vakkenvullen, de ander heeft om kwart over zes voetbaltraining.

19.00 Tijd voor een lange wandeling met Pippa. Even mijn hoofd leegmaken.

19.45 Laat ik nu eerst maar eens een nieuwe voorraad oorbellen maken voor de webshop en een winkel in Barneveld. Anders komt het er gewoon niet van. Podcast aan en een warme chocomel binnen handbereik. Je moet het zelf toch een beetje opleuken, hè?

21.30 Het is wel mooi geweest, het was een lange dag. Ik heb zin om op de bank te ploffen. Tijd voor Netflix en een wijntje. Bijna weekend!

21.48 ‘Pling!’ Een appje van een klant, maar ik laat het voor wat het is. Morgen weer een dag.

VRIJDAG

Op vrijdagochtend ben ik nog een paar uur op kantoor te vinden.

12.15 Na thuiskomst eerst maar eens een broodje eten.

13.00 Ik gooi een wasje in de wasmachine en ga daarna lekker met Pippa op pad.

13.30 Even kijken of er nog bestellingen zijn met een spoedaanvraag, anders ga ik eerst aan de slag met andere webshopwerkzaamheden: administratie, wat schrijf- en tekenwerk. De vrijdagmiddag is de “van alles wat en soms ook lekker niets”-middag. Deze momentjes vormen een fijne buffer om de drukte wat op te vangen.

15.00 Koffie!

16.00 De bestellingen zijn weer verstuurd en nu is het wéékend! Alweer een werkweek voorbijgevoegen.

ZATERDAG EN ZONDAG

Dit zijn dagen waarop ik tegenwoordig het liefst niets plan. Er is tijd voor mijn gezin, sport, lummelen, een boodschapje, koffie, kerk, boswandeling ... Het zijn fijne dagen om op te laden.



Bianca maakt onder de naam Studio Creakip prachtige oorbellen. We geven een setje weg! Ga naar onze instagram voor de winactie.

1 ALLEDAAGS GELUK

Druk gezin, geen tijd om erop uit te gaan? Geniet van alledaagse kleine momenten waarop je je toch even kunt terugtrekken. Een warme douche of bad, eerst een kop koffie als je terugkomt van het schoolplein. Besteed aandacht aan alledaagse kleine dingen zodat ze (weer) speciaal worden.



2 DURACELLETJE

Denk niet dat je onmisbaar bent. Als je een partner hebt, kan je als het goed is je gezin in liefdevolle en capabele handen achterlaten. Zo nu en dan je batterij opladen is niet alleen voor jezelf goed maar komt je gezin ook ten goede.

4X

Tijd voor jezelf

Druk druk druk. Van ontbijt naar schoolplein naar werk naar huis naar avond in de kerk naar ... Maak zo nu en dan tijd om even stil te staan, zodat je goed afgestemd blijft op jezelf en wat jij belangrijk vindt. En je batterij even oplaadt om het aan te blijven kunnen natuurlijk.



3 KLETS EROP LOS!

Vind jouw ontspanning. Waar dat voor de een een tripje richting stad is, is dat voor de ander een wandeling in de natuur. Wist je dat voor vrouwen praten met andere vrouwen echt helpt om te ontspannen? Je maakt oxytocine aan en dat zorgt voor ontspanning, verbinding en rust.



4 LATJE LAGER

'We gaan niet ten onder aan de stapels was en de tienminutengesprekjes. We gaan ten onder aan de stapel mooie plaatjes die we van onszelf maken.' schrijft Jacomine Oosterhoff in Jente 41. Realiseer je je dit? Sta eens stil bij hoe hoog je de lat hebt liggen en spreek met jezelf af wat een betere hoogte (of schaf de lat af) zou zijn.

Opvoedexperts

In de opvoeding hoef je maar 30 procent goed te doen, hoorde ik laatst van een expert. Dat is dus nog niet eens een derde! Hoopgevend, vind ik. Of het klopt, ga ik niet controleren; het zou jammer zijn als blijkt dat het anders zit. Andersom, bijvoorbeeld.

Zo'n percentage zegt natuurlijk niets, maar de boodschap erachter wel: het hangt niet allemaal van jou af. Dat had ik overigens al eerder ontdekt. Het heeft er soms alle schijn van dat ik onzichtbaar ben als ik mijn kinderen iets "opvoedkundigs" toeschreeuw. Soms vraag ik mijn vrouw wanhopig of zij mij wél ziet. Ze zei een keer "nee", voor de grap. Dat was geen leuke dag.

Dat je het niet allemaal goed hoeft te doen, is een gedachte om te koesteren. Naarmate de opvoeding vordert, zie je steeds beter waar je de bal een beetje hebt laten liggen. Dan helpt het om terug te vallen op de 30 procent die wel goed is gegaan.

Het is ook goed dat zo'n relativering uit de mond van een expert klinkt. Meestal hoor je niets anders dan tips en trucs voor een ideaal gezinsleven. Die lijken behulpzaam, maar tussen de regels door klinkt vooral de boodschap dat opvoeden "in deze tijd" heel ingewikkeld

is, en dat onze "projectjes" zomaar mislukken als we niet betrokken genoeg zijn. Al die goedbedoelde adviezen maken ons eigenlijk heel onzeker, en wat doen ouders met "opvoedstress"? Precies, die gaan naar experts, lezen nog meer tips en trucs ... Het is als discussiëren met een puber: een gekmakende cirkel.

‘Houd van je kind en laat het verder een beetje gaan’

Om je te helpen ontsnappen aan deze draaimolen, volgt hier de gouden tip: liefdevolle verwaarlozing (ook van een expert afkomstig overigens, ze zijn echt overal). De gevoelsmatige tegenstrijdigheid tussen "liefde" en "verwaarlozing" is precies de verwarring die wij als opvoeders moeten

koesteren. Houd van je kind en laat het verder een beetje gaan. Bemoei je niet overal mee en gooi alle boekjes met adviezen in de prullenbak. Het scheelt je zeker 70 procent stress in de opvoeding. De rest komt dan wel goed.

.....

Maarten Vermeulen (1979) is hoofdredacteur van BEAM – de jongerenafdeling van de EO – en getrouwd met Suzanne. Samen hebben ze drie kinderen: Isolde (11), Levi (9) en Lidewij (7).





Margreet (32), moeder van 3: "Aan het eind van mijn derde zwangerschap belandde ik in een heftige burn-out. Stapje voor stapje kwam ik eruit. Nu gaat nog steeds niet alles perfect maar ik heb veel meer rust. Geen zorgen voor de dag van morgen, is mijn motto geworden."