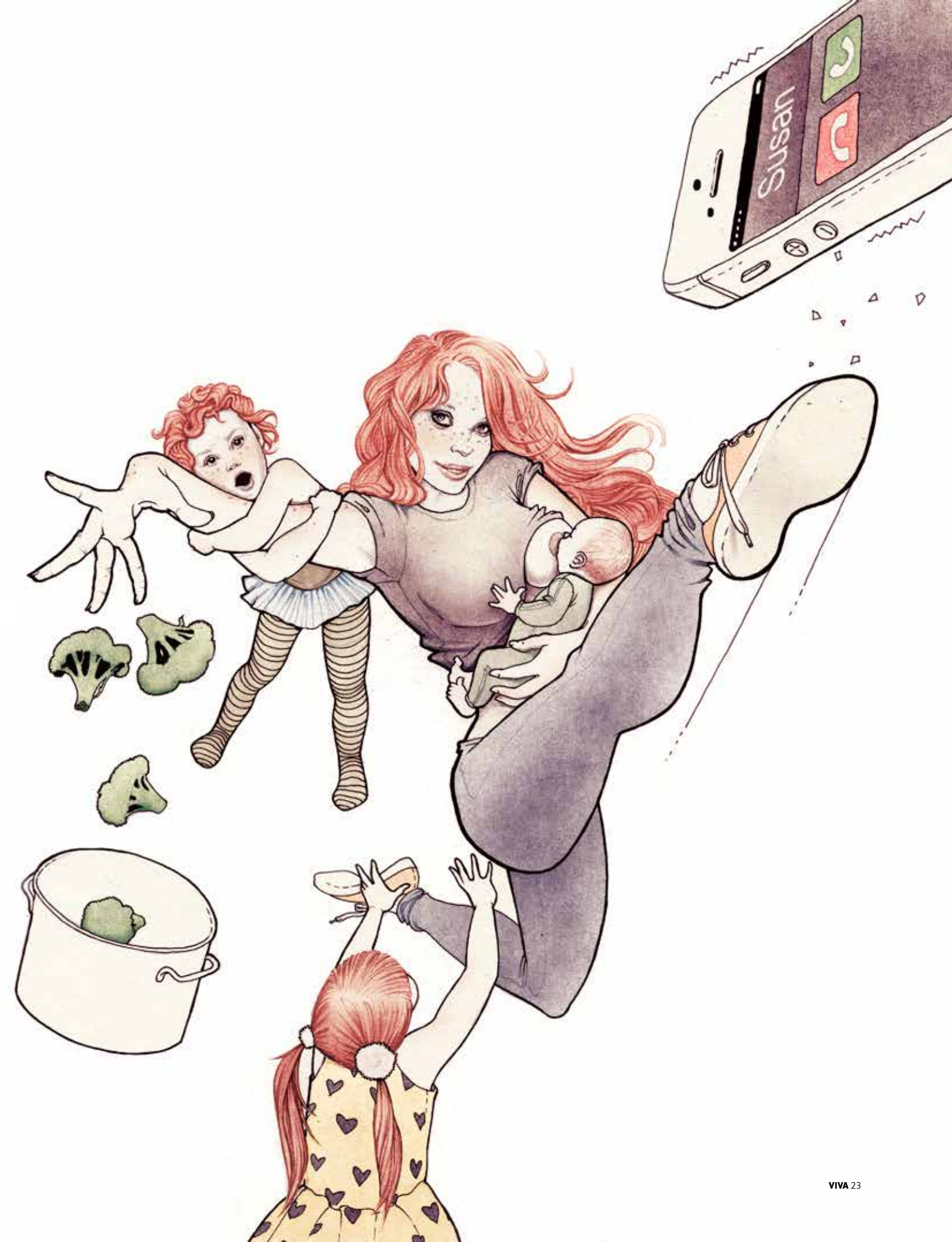


MOEDER DAAR ZIJN. KRIJG JE BALLELEN VAN

Jekrijgtjekindzondergebruiksaanwijzing.deal
ermaarmee.Lastig?Soms.Maar:geenbeterlesje
characterbuildingdanhetmoederschap.vindt
journalist en moeder Nike Martens (34).
Daarkangeenmanagementcursustegenop.



maar eens dat je een beetje gezellig reageert. Ook dat de wereld niet meer om mij draaide, was even slikken. Maar hé, het schaaft je karakter wel lekker bij. En was ik afgelopen jaren nou echt minder gelukkig? Over de hele linie genomen misschien wel. Maar na vijf jaar moederen overheerst bij mij vooral het besef dat ik veel geleerd heb.

“Soms ben je gewoon wat minder gelukkig,” zegt Berthold Gunster, grondlegger van de Ja-maar filosofie. “Is dat erg? Je kunt je afvragen of geluk datgene is waar wij naar streven. Gelukkig móeten worden, maakt ongelukkig.” Maar: barre tijden zijn voer voor een sterker karakter. Zware periodes vragen om aanpassingsvermogen, improvisatietalent en het bewandelen van nieuwe paden. Niet voor niks al die fijne spreekwoorden: zonder pieken geen dalen, zonder wrijving geen glans. **Wie dacht dat een kind een garantie is voor louter geluk, komt bedrogen uit.** Volgens Gunster kunnen kinderen namelijk behoorlijk tegenvallen, als je verwacht dat opvoeden leuk is en energie geeft. Gunster: “Die kinderen zijn dan niet het probleem, maar jouw verwachting van hoe het is om kinderen te hebben. Bij de verwachting dat het leuk moet zijn ligt de frustratie op de loer. Accepteer dat opvoeden zwaar is en dat je vaak moe bent. Als je uitgaat van de feiten, ben je beter in staat om mogelijkheden te zien. En zie je ze soms even niet, dan is dat zo.”

IK HEB WALLEN
TOTOMIJNKNIEËN,
MAAR HE. HET
SCHAAFUKARAKTER
WELLEKKERBIJ

Ik zag ze niet in mijn prille moederschap, die mogelijkheden. Ik was in eerste instantie heel druk met doen alsof er niks veranderd was in mijn leven. Dat leverde me twee dingen op: stress en een constant gevoel van falen. Ik was gewend dat ik met hard werken en goed plannen alles voor elkaar kreeg. Maar mijn baby bleek warempel een autonoom wezen. Al mijn inspanningen ten spijt: rondom die baby verliep alles per definitie anders dan verwacht.

Trainer en schrijfster Margriet Darwinkel van Happy Family Life ervaart in de praktijk dat veel mensen de consequenties van kinderen krijgen niet onder ogen zien: “Ik gebruik vaak de metafoer van een mengpaneel: alle schuifjes staan nog steeds op tien. Bij een belangrijke levenskeuze moet je terug naar dat mengpaneel om opnieuw af te stemmen hoe je je leven inricht. Je kunt niet alles blijven doen wat je wilt.” Inderdaad. Mijn sociale leven ligt bijvoorbeeld op z'n gat en ik vind dat inmiddels prima. Ik heb het natuurlijk geprobeerd, om vechtend tegen de slaap in een vol restaurant gezellig te doen tegen deze of gene. Dat ging me niet zo goed af. **Na de zoveelste avond gapend aan de bar zag ik in dat er zo geen zak aan was.** Ik moest mijn leven anders inrichten en koos ervoor om onder andere mijn vriendschappen op een lager pitje te zetten. Ik besefte ook dat ik dingen graag in de hand hield. Maar kinderen krijgen betekent heel veel loslaten. Daar kon ik nog wel wat oefening in gebruiken.

Gelukkig ben ik niet de enige moeder die wat karaktereigenschappen moest afstoffen. Vriendin Elisabeth (35, zoon van 3, dochter van 2) dacht dat er een soort oermoeder in haar zou opstaan die wist hoe ze kinderen moest grootbrengen. Dat gebeurde niet, ze moest zelf aan de bak. “Mijn oudste hilde veel. Mijn man en ik kwamen in een soort neerwaartse spiraal van vermoeidheid, verzet en boosheid terecht. De stress die dat opleverde, had ik niet verwacht. Hoezo kon ik hier niet mee omgaan? In die situatie **moest ik vaardigheden aanspreken die ik tot dan toe nauwelijks had ontwikkeld**, zoals geduld en mededogen.” Ze kijkt licht gemuseerd naar haar broer en zijn vrouw die het krijgen van kinderen uitstellen. “Mijn schoonzus van halverwege de dertig begint aan haar derde studie. Mijn broer en zij zoeken ontwikkeling op intellectueel vlak. Ze zijn bang voor de stilstand die een kind met zich meebrengt. Ik zie dat anders: je groeit juist van het ouderschap, omdat je jezelf zo tegenkomt.”

Vriendin Marthe (35) zit midden in de tropen jaren met haar dochters (3 en 1) en heeft geen tijd voor iets anders dan werk en gezin. “Mijn wereld is kleiner geworden, maar tegelijkertijd groter. Wat ik heb geleerd van het moederschap? Mijn leiderschapskwaliteiten zijn verder ontwikkeld. Ik heb meer zelfvertrouwen, meer rust en kan genieten van het hier en nu. Ik kan beter grenzen stellen en bijsturen terwijl ik de kinderen daarbij in hun waarde laat. Mijn



rol als ouder heeft zijn weerslag op mijn werk als leidinggevende bij een ministerie. Ik ben evenwichtiger en maak me minder snel druk in een moeilijke situatie. Sinds ik kinderen heb, vertrouw ik meer op mijn capaciteiten.” Ook Berthold Gunster vindt het ouderschap de beste cursus leidinggeven die je je kunt wensen. **“Een goede leider begrijpt dat ieder een anders is en stuurt zijn mensen allemaal op een aparte manier aan.** Dat is ingewikkeld en complex. Een slechte manager daarentegen bepaalt de gang van zaken. Als zijn mensen

BERTHOLD JA-MAARGUNSTER

Theatermaker en regisseur Berthold Gunster is grondlegger van de Ja-maar filosofie van het omdenken. Hij schreef onder meer ‘Lastige kinderen? Heb jij even geluk’ en ‘Ja-maar@... huh?!’. Door vier simpele vragen op een situatie los te laten, blijken de meeste problemen niet zo problematisch te zijn.

BERTHOLDGUNSTER.NL EN JA-MAAR.NL

MARGRIETHAPPYFAMILYLIFEDARWINKEL

Margriet Darwinkel schreef samen met Eva Hoffman het boek 'Opvoeden vanuit het hart'. Met haar bedrijf Happy Family Life helpt ze werkende ouders (particulier en in-company) om tot een optimale work-life balance, gezinsmissie en relatie te komen.

HAPPYFAMILYLIFE.COM

◀ niet doen wat hij wil, wordt hij boos en buldert: 'Waarom doen ze niet wat ik zeg?' Hetzelfde geldt voor kinderen: geen kind is hetzelfde."

Pas bij baby twee viel het kwartje dat mijn manier – hollen, hollen, hollen – niet het gewenste effect had. Ik was doodmoe en miste plezier in mijn leven. Van wie moest ik eigenlijk alles kunnen? Wat was er mis met vaker 'nee' zeggen tegen vrienden of opdrachtgevers? Margriet Darwinkel: "Ouders weten vaak zelf niet goed wat ze belangrijk vinden in hun gezinsleven. Ze richten hun leven niet in volgens hun eigen waarden en dat gaat schuren. Dit geldt ook voor de manier waarop je opvoedt. Wie bijvoorbeeld zelf autoritair is opgevoed, grijpt daar – eenmaal zelf vader of moeder – vaak automatisch naar terug. Die autoritaire ouder zit in je systeem. Maar als dat niet jouw manier is, kan zo'n aanpak veel energie kosten. Dit onderkennen, betekent uit je comfortzone stappen en je eigen weg vinden in het opvoeden. Zie het als een ontdekkingsreis met je partner en kinderen naar jullie waarden in het leven."

De ontdekkingsreis die Margriet beschrijft: ik zit er middenin. Moeder zijn is voor mij één grote oefening in geduld, in verwachtingen de nek omdraaien en bij mezelf blijven. Ook mijn kinderen leren me onbewust zo nu en dan een les. Bijvoorbeeld: mijn

eerste dochter is vrolijk, stabiel en sociaal. Haast heeft ze nooit. Ze staart regelmatig voor onbepaalde tijd met een hap in haar mond in de verte. Mijn tweede dochter kan hard huilen en onbedaarlijk schaterlachen. Als iets niet gaat zoals zij wil, leidt dat regelmatig tot een woedeuitbarsting. Gek genoeg erger ik mij vaker aan mijn eerste dochter, degene die altijd lekker meedoet. Dat langzame, dat dromerige, ik vind het soms bloedirritant. Van mijn tweede dochter kan ik veel meer hebben. Ik word er niet warm of koud van als zij theateraal op straat gaat liggen blèren. Voor mijn man geldt het omgekeerde: met onze eerste kan hij lezen en schrijven, terwijl de felheid van dochter twee bij hem werkt als een rode lap op een stier. Rara, waar zit de levensles verstopt?

Margriet Darwinkel: "We kijken vaak naar het gedrag van een kind dat moet veranderen. Je kunt het ook omdraaien, dat heet de spiegel-theorie. Bij gedrag dat steeds weer terugkomt, kun je je afvragen of niet je kind degene is die moet veranderen, maar jijzelf.

Kinderen nodigen je uit om terug te komen bij een deel van jezelf. In hun lastig-zijn zit voor jou een levensles. Daarvoor moet je naar binnen, want daar zitten de antwoorden. Dat klinkt misschien zweverig, maar dat is het niet. Vraag je gewoon af: waarom doe ik dit?"

DANKZIJ MIJN DRIE
BLOEDJES BEN IK
FLEXIBEL EN LAAT IK
MIJN VOORINGENOMENHEID LOS



In mijn geval: waarom erger ik me aan een kind dat alles op haar gemakje doet?

Ik weet het meteen. 'Snel' stond vroeger bij mij thuis gelijk aan 'goed'. Ik zie nog voor me hoe wij als kinderen op vakantie uit de auto vlogen en in recordtempo een compleet kampement met tenten en luchtbedden uit de grond stampten. Hup, iedereen hielp mee, even de schouders eronder, dat werk. Hoe vond ik dat eigenlijk? Wilde ik zelf misschien liever rustiger aan doen? Sinds ik me hiervan bewust ben, laat ik mijn kind – en mezelf – de dingen in een rustiger tempo doen. Deze les – *slow down* – is voor mij een van de beste tot nu toe.

Die managementcursus sla ik dus over. Toedeledokie met je assertiviteitstraining, effectieve persoonlijke communicatie en cursus coachend leidinggeven. Mijn kroost houdt me bij de les. Dankzij mijn drie bloedjes ben ik flexibel, richt ik mijn leven bewust in en moet ik mijn vooringenomenheid loslaten. Ouderschap blijkt een machtig mooie uitdaging: een oneindig leerproces en zelfonderzoek ineen. Dus louter gelukzalige momenten? Nou nee. Mijn eerste vijf jaar als moeder zou ik eerder omschrijven als een survivaltocht. Met veel gehannes, slaapgebrek en gehuil. Gelukkig gecompenseerd door warme peuterarmpjes om mijn nek en met z'n allen in de auto olifanten nadoen. •