

De moderne moeder streeft naar perfectie in alles wat ze doet, maar heeft continu het gevoel dat ze tekortschiet en is altijd moe. Hoe lang hou je dat vol? Hoog tijd voor een workshop relaxter moederschap.

# Dan maar niet perfect

**Mandy Pijl**

Moderne ouders hebben van hun kind een project gemaakt, bleek onlangs uit het artikel 'Het kind als project' in *Trouw*. Ze doen er alles aan om de cognitieve, intellectuele en muzikale ontwikkeling van hun kind maximaal te stimuleren, en heten daarom hyperouders. Een tegenbeweging pleit er nu voor om kinderen te laten aanrommelen.

Het lijkt erop dat vooral moeders dat advies ter harte moeten nemen. Na het aanvragen van het boek 'Exit supermama - Hoe word ik een goedgenoegmoeder?', een handleiding voor een relaxter moederschap, stuurt de uitgever twee andere werken mee.

In 'Het goede moeder gedoe, een verfrissende blik op het moederschap' roept Yolan Witterholt moeders op zichzelf en het moederschap minder serieus te nemen. In het uittreksel van het nog te verschijnen 'Hoera! Ik ben geen perfecte moeder!', vertelt ook auteur Sabine Wisman dat het helemaal geen zin heeft om de perfecte moeder uit te hangen. Blijkbaar wordt er nogal wat geworsteld met het moederschap.

„Dat klopt”, zegt hoogleraar sociologie Christien Brinkgreve. „De moeders van nu vormen de eerste generatie vrouwen die kinderen en werk combineren, en hebben last van een schuldgevoel. Ze zijn bang dat ze

hun kinderen tekortdoen. Bovendien hebben ze een hoog streefniveau. Op geen enkel gebied mag het er rommelig uitzien: uiterlijk, werk en helemaal het ouderschap: alles moet perfect zijn. Ook ervaren ze een sociale druk om alles goed te doen.”

Dat streven naar perfectie leidt tot uitgebluste vrouwen, weet Denise

## Moeie moeders denken: hoe krijg ik het voor elkaar?

Hulst, die de moeie moeders treft op trainingen die ze als professional organiser bij bedrijven geeft. „Ik maak vrouwen mee die voortdurend met zichzelf in gevecht zijn: Hoe krijg ik het allemaal voor elkaar? Ze hebben het idee dat de wereld van hun kinderen in elkaar stort als ze er niet met hun neus bovenop zitten.”

Hulst schreef 'Exit supermama', van de drie boeken verreweg de meest praktische handleiding voor moeders die continu het gevoel hebben dat ze tekortschieten. In vijf hoofdstukken legt ze uit hoe moeders hoofd, huis, werk en gezin zo kunnen organiseren dat ze niet over-

vermoeid raken. Ze leert ze hoe ze een goedgenoegmoeder worden.

Dat begint met het leren herkennen van stresssignalen (van buikpijn tot een hoge ademfrequentie), het doen van yogaoefeningen en erop letten dat je voldoende slaap krijgt. Maar moeders moeten ook ontrommelen (wie zich ontdoet van overvloedige rotzooi, hoeft ook minder te poetsen) en hun kinderen meer dingen zelf laten doen (een kind van zes kan heus zijn bed opmaken). En bij aankomst op het werk: meteen beginnen.

„Eigenlijk gaat het er gewoon om dat je de dingen praktischer aanpakt”, zegt Hulst. „Waar loop je tegen aan en hoe kun je dat veranderen? Als je steeds sikkeneurig bent, omdat het eten altijd mislukt, moet je je afvragen of jij nu wel degene bent die moet koken. En vraag jezelf eens af wie jou erop afrekent als het een keer misgaat. Waarschijnlijk alleen jijzelf.”

Het recept voor het goedgenoegmoederschap geeft Hulst sinds kort ook in workshops prijs. Omdat het volgens haar leuk is om ervaringen uit te wisselen, maar ook om een taboe te doorbreken. „Perfect zijn lijkt zo mooi. Maar het heeft ook een schaduwkant waarover we het liever niet hebben. Laten we er nou gewoon mee ophouden om naar perfectie te streven. We willen Claudia Schiffer zijn, mooi en succesvol, omdat we bang zijn een ma Flodder te



Het is best aan te leren hoe je je leven zo kunt organiseren dat je niet oververmoeid raakt.

FOTO MARK KOHN

worden. Maar tussen die twee uitersten zit nog zoveel meer wat ook goed genoeg is.”

En hoe zit het eigenlijk met de vaders? Maken die zich dan helemaal nergens druk om? Vaders nemen van

nature genoeg met goed genoeg, meent Hulst. „Natuurlijk is het deels aangeleerd gedrag, maar het heeft ook echt wel te maken met het verschil tussen mannen en vrouwen. Mannen reageren over het algemeen

vanuit zichzelf en vrouwen vanuit wat hun omgeving nodig heeft. Mannen rusten als ze moe zijn, vrouwen moet je dat leren.”

Het boek 'Hoera! Ik ben geen perfecte moeder' van Sabine Wisman

verschijnt medio juni. Van Christien Brinkgreve's 'Vroeg mondig, laat volwassen', verschijnt in juni een nieuwe druk waarin ze in een nieuw voorwoord de tendens signaleert om het ouderschap relaxter op te vatten.

## 'Streven naar perfect moederschap is van alle tijden'

Hoe actueel Hulst met haar boek ook is, het fenomeen goedgenoegmoeder bestaat al langer. Het idee komt van de Engelse kinderarts en psychiater Donald Winnicott, die de term in de jaren vijftig van de vorige eeuw bedacht als alternatief voor moeders die het beste voor hun kinderen wilden, en daar alleen maar onzeker van werden. Volgens Winnicott komt het de ontwikkeling van kinderen juist ten goede als moeders er wat minder bovenop zitten. Het streven naar de perfecte opvoeding is van alle tijden, beaamt hoogleraar sociologie Christien Brinkgreve. „Maar de vorm is anders. Vroeger maakten moeders zich druk om deugden en goede manieren. Tegenwoordig willen ze er alles uithalen wat er bij hun kinderen in zit.”

## Oneliners voor goedgenoegmoeders

- Het is bij mij thuis een gezellig zootje.
- Ik doe dit (niet) omdat ik geen supermama hoeft te zijn.
- Ach, ambitieus zijn is zo 2008!
- Koop jij je onderbroeken ook bij de Zeeman?
- Ik wilde eigenlijk een reis naar Thailand boeken, geheel verzorgd, maar dat is zo uit joh. Nu gaan we een weekje naar Texel, helemaal hip.
- Wist jij dat chips eigenlijk heel goed zijn voor kinderen?
- Morgen weer een dag.
- Het komt vast wel goed.
- Vanavond dan maar extra lang de tanden poetsen, of niet dan?
- Zo handig, die voorverpakte pannenkoeken.

Uit: 'Exit supermama'

## Workshops

De workshops goedgenoegmoederen geeft Denise Hulst samen met Sjoukje van de Kolk, co-auteur van het boek 'Exit supermama'. De bijeenkomsten zijn onder meer in Eindhoven en Alkmaar. Aanmelden kan op [www.simplifylife.nl](http://www.simplifylife.nl)