



Het moederschap is mooi, maar soms ook gewoon hartstikke vermoeiend. Dat kan anders!
Drie manieren om het ontspannender aan te pakken.



RELLA

Mindfulmama / Goedgenoegmoeders / Zenmama



Wil je ook een mindfulmama worden? Iris Bouwman geeft ook workshops. Meer informatie op mindfulmama.nl. Ook Wiesje Monster geeft trainingen. Kijk op mindfulnessvoormoeders.nl.

ADEM IN, ADEM UIT

De mindfulmama

Je hebt de term ongetwijfeld wel een keer gehoord: mindfulness. Maar wat is het eigenlijk? “Met je aandacht in het nu en aanvaarden dat de dingen zijn zoals ze zijn,” legt Iris Bouwman uit. Zij schreef het boek *‘Mindfulmama’* (uitgeverij Spectrum).

Mindfulness laat je lachen, je schouders ophalen, zeggen dat je niet alles tegelijk kunt. Als je peuter aandacht vraagt als je net zijn broertje moet gaan voeden bijvoorbeeld.

Of als hij het op een krijsen zet in de supermarkt. Hoe je het hoofd koel houdt? Met behulp van een ademhalingsoefening die je bewust maakt van je gedachten. “Baal je omdat je kind niet doet wat je wilt?” zegt Iris. “Laat dat gevoel maar lekker sudderen. Dat werkt vaak beter dan het uit alle macht proberen weg te krijgen.”

Vind je het erg zweverig klinken? Van mindfulness is wetenschappelijk bewezen dat het een effectieve manier is om stress te verminderen.

Psychologen gebruiken de methode daarom regelmatig in therapieën. “Maar,” zegt Iris geruststellend, “mindfulness is geen stappenplan dat je moet doorlopen. Leren leven in

het nu kun je op je eigen manier doen. Het is ook geen keiharde garantie voor een stressloos leven. Maar als het anders loopt dan ik had gedacht, kan ik nu wel denken: het is niet anders.”

‘Het loopt zoals, het loopt, denk ik nu’

Wiesje Monster (34) is moeder van Noah (3) en Maya (2 maanden). “Voordat ik iets met mindfulness deed,

kon ik me behoorlijk opgejaagd voelen. Ik had soms allerlei gedachten over hoe ik bepaalde dingen als moeder wilde doen, maar ook hoe mijn kinderen zich moesten gedragen. Als Noah een ander kind te hardhandig aaide, viel ik automatisch naar hem uit. Dankzij mindfulness heb ik geleerd om mijn reactie te observeren als zoiets gebeurt. De angst en boosheid voel ik nog wel, maar ik kies voortaan hoe ik reageer. Daardoor verlopen dit soort incidenten nu anders. Dat is voor mij, maar ook voor mijn kinderen veel beter. In een onverwachte situatie denk ik nu: het loopt zoals het loopt. Als Maya in haar broek poept als we op het punt staan om naar een verjaardag te gaan, voel ik me niet meer schuldig omdat we daardoor te laat komen. Ik kan beter even bellen om te zeggen dat we later zijn, dan me druk maken. Ik vind het soms nog wel lastig om tijd te vinden om te mediteren. Hoewel ook dat een kwestie van aanvaarden is. De ene periode ben ik nou eenmaal fanatieker dan de andere. En gelukkig kun je ook heel mindful afwassen.”

HET HOEFT NIET PERFECT

De goedgenoegmoeder

Moeder zijn is vaak maar één van de rollen die je hebt. Je bent ook partner en werknemer. En wie is er niet het liefst in al die rollen succesvol? Maar juist dat streven naar perfectie levert stress op. Een alternatief voor die supermama is de goedgenoegmoeder. Professional organisator Denise Hulst en journalist Sjoukje van de Kolk schreven er een boek over: *Exit supermama* (uitgeverij Spectrum). Ze leggen uit hoe je hoofd, huis, werk en gezin zo organiseert dat je niet oververmoeid raakt. Hun geheim? Ontrommel (als je overtollige rotzooi wegdoet, hoeft je ook minder te poetsen), laat je kinderen wat vaker alleen spelen en ga op tijd naar bed. En bij aankomst op het werk: begin meteen. “Eigenlijk gaat het er gewoon om dat je de dingen praktischer aanpakt,” zegt Denise. “Waar loop je tegenaan en hoe kun je dat veranderen? Als je steeds sikkeneurig bent, omdat het eten altijd mislukt, moet je je afvragen of jij degene bent die moet koken. En vraag jezelf eens af wie jou erop afrekent als het een keer misgaat. Waarschijnlijk alleen jijzelf.”

‘Een goedgenoegmoeder ben ik nog niet, wel een betere’

Jolanda Hogenes (46) is moeder van Sem (6) en Isis (2). “Mijn werk en de zorg voor de kinderen lopen bij mij vaak door elkaar, doordat ik als freelancer vanuit huis werk. Vooral als er een onverwachte klus tussendoor komt, heb ik soms het gevoel dat ik op de kinderen moet inleveren. Laatst gebeurde het weer. Eigenlijk was ik vrij, maar ik deed toch een klusje tussendoor. Terwijl de kinderen tv keken, zat ik aan de computer. Ze praatten hard en ik riep: ‘Kan het even stiller? Mama is aan het werk.’ Belachelijk eigenlijk. Mijn man zou werk en privé nooit door elkaar laten lopen. Hij checkt zijn mail niet als hij met de kinderen thuis is. Ik denk dat het vrouw eigen is om dat wel te doen. Daarom heb ik de workshop ‘Word een goedgenoegmoeder!’ gedaan. Of ik een goedgenoegmoeder ben geworden? Welnee! Maar wel een betere. Ik heb geleerd los te laten.”



Wil je ook een goedgenoegmoeder worden? In een workshop leren Denise Hulst en Sjoukje van de Kolk je de fijne kneepjes van het goedgenoegmoederschap. Opgeven kan op denisehulst.nl. Meer informatie lees je ook op simplifylife.nl.



ALLES VERANDERT *De zennama*

Een bewustwordingsproces, zo noemt Meike van Tilburg moeders volgens het boeddhisme. Zij geeft de workshop ‘ZenZen Mama’. “Na de geboorte van mijn zoontje wist ik: mijn oude leven is voorbij. De eerste vier maanden sliep hij ’s nachts niet door en overdag zat er ook geen regelmaat in zijn slaapjes. Ik kampte al snel met een slaapttekort en was onzeker. In die periode las ik het boek *Boeddhisme voor moeders*. Ik vond het een eyeopener. Ik ben een redelijke controlefreak. Schrijfster Sarah Naphthali liet zien dat die eigenschap me alleen maar frustratie oplevert als ik eraan vasthoud. Loslaten, dat heb ik van het boeddhisme geleerd. Verwachtingen zijn prima, maar houd er niet te veel aan vast.” Boeddhistisch moeders heeft raakvlakken met mindfulness. Wel is het - zoals Meike het noemt - een stuk oorspronkelijker, omdat het steeds teruggrijpt op wijsheden uit het boeddhisme. Maar ontzettend spiritueel of vaag is het volgens haar niet.

‘Het helpt je een bewustere moeder te worden en meer van je kinderen te genieten. En daar is niks vaags aan.’

Monique van Schaik (39) is moeder van Hent (1), Donna (4) en Jort (5). “Een vriendin gaf me het boek van Sarah Naptali cadeau en eerlijk gezegd heb ik het niet uitgelezen. Ik vond de voorbeelden die erin staan een tikje overdreven. Toch sprak iets ervan me wel aan. Ik werk en volg een studie. Na werktijd heb ik altijd nog wel iets dat ik kan afmaken. Daardoor had ik nogal eens de neiging om de kinderen op te jagen. ‘Schiet op, mama moet nog wat doen.’ Tegenwoordig pak ik het op een relaxtere, boeddhistische manier aan. In een workshop heb ik geleerd om niet te denken aan wat er allemaal nog moet gebeuren, maar om bezig te zijn met wat écht belangrijk is. Als ik een dag met de kinderen ben, ben ik ook echt alleen met hun bezig. Ik plan dan zo min mogelijk en laat de dag door hen bepalen. Op die manier heb ik alle aandacht voor ze en dat is al moeilijk genoeg: je aandacht over drie kinderen verdelen. Studeren doe ik voortaan ’s avonds wel.”

Wil je ook een zennama worden? Lees ‘Zenmama’ van Karen Maezen Miller (uitgeverij Ten Have) en ‘Boeddhisme voor moeders’ van Sarah Naphthali (uitgeverij Altamira-Brecht). Over de workshops van Meike van Tilburg lees je meer op zenmama.caramba-online.nl.