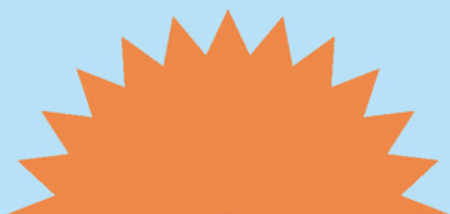


OPVOEDEN MET GEZELLIGHEID
ÉN GRENZEN



Word
de ouder
die je
graag
wilt zijn

TISCHA NEVE & ELSBETH TEELING

Inhoudsopgave

<i>De ontdekkingsreis begint hier...</i>	7
1 De basis van alles. Verbinding en contact met je kind (en waarom het dáár begint)	10
2 Zet wat vaker je roze bril op. Het belang van optimisme	30
3 Meer rust en gezelligheid in huis. Over routines, voorbereiding en overgangsmomenten	46
4 Alle ballen hooghouden. Over keuzes maken en jezelf niet voorbijrennen	64
5 Van positief benaderen tot complimenten met impact. Help je kind met zelfvertrouwen, veerkracht en leren	80
6 Perfect? Liever niet: gooi die hoge lat omlaag	100
7 Meewerken en luisteren. Hoe jij je kind helpt om in de meewerkstand te komen	118
8 Beter compartimentaliseren (beter wat??). Over je rollen scheiden en niet alle tabs open laten staan	134
9 Afsproken! Alles over (samen) afspraken maken en het nakomen daarvan	148
10 Hoe voorkom je dat je die 'zeurende' ouder bent?	168
11 Tot hier en niet verder. Over het belang van grenzen stellen en hoe je dat liefdevol en duidelijk doet	182
12 Hoe blijf je relaxed als je kind stormachtig of brutaal is?	202
13 Help, mijn kind ontploft! Over het doorstaan van pittige emoties en ermee leren omgaan	222
14 Als (je het idee hebt dat) alles altijd op jouw schouders terecht komt	244
15 <i>It takes a village to raise a child</i> . Opvoeden doe je niet alleen	260
 <i>Boek uit, mooi begin! – en nog een laatste woord van ons</i>	280
<i>Meer over Tischa en Elsbeth, hun zoektocht en hun samenwerking</i>	282
<i>Inspiratie(bronnen)</i>	287

HOOFDSTUK

15



Elsbeth

**It takes
a village
to raise a child**

**Opvoeden doe
je niet alleen**

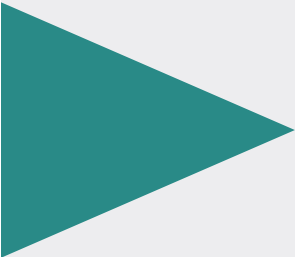
'Ja ja, it takes a village to raise a child.' Ik zit te appen met een vriendin die erdoorheen zit. Ik opperen voorzichtig dat ze het allemaal niet alleen hoeft te doen. 'Dat lees ik ook in zo'n beetje elk boek over ouderschap. Maar waar vind je zo'n village?' Ik snap haar. En denk beschaamd dat ik het inderdaad ook heel makkelijk heb geroepen in mijn eerste boek *Relax Mama!*... Maar wat heb je daaraan als je alleen thuiszit met je baby of peuter terwijl de rest van de wereld aan het werk is of met eigen sores zit.

Dat hele 'it takes a village to raise a child'-principe is tegenwoordig veel minder vanzelfsprekend dan vroeger. Toen was het voor veel gezinnen een stuk gewoner om bij elkaar in de buurt te wonen en elkaar te helpen. Bij de meesten van ons is dat nu toch anders. We werken (beiden) buitenshuis, de kinderen zijn minder tijd thuis, en vrienden en familie wonen vaker verder weg. Een of twee generaties terug was de samenleving niet alleen een stuk minder individueel, maar was opvoeden sowieso meer een collectieve, gemeenschappelijke verantwoordelijkheid. De samenleving was veel meer opgedeeld in ideologische en religieuze zuilen, en de opvoeding was daar een verlengstuk van. Je bracht je kind groot volgens de kaders van een bepaald geloof of een bepaalde zuil. Dat klinkt voor velen van ons nu als een verschrikking: dat anderen dan jijzelf denken te weten wat het beste is voor je kind.

De individualisering van de maatschappij heeft ons de vrijheid gebracht om onze kinderen op te voeden zoals wij dat willen. Hoe fijn dat ook is, het heeft als nadeel dat je minder houvast hebt, minder kaders. Opvoeden is een privéproject geworden. Het betekent dat je alles zelf mág maar ook móét bepalen, en dat kan soms best onzeker maken. En het kan eenzaam voelen. Ons leven van nu is op veel vlakken misschien spannender, maar toch hadden die kneuterige tijden van vroeger ook voordelen.

Allerlei onderzoek wijst uit dat persoonlijke relaties meer aan onze geestelijke en lichamelijke gezondheid bijdragen dan wat dan ook. Een paar vriendschapsweetjes:

- Mensen die regelmatig contact hebben met vrienden zijn significant gelukkiger dan mensen die vaker alleen zijn.
- Dagelijks een kort contact is belangrijker dan samen grootse dingen meemaken.
- Goede gesprekken maken gelukkiger dan oppervlakkig gebabbel.
- Geluk is besmettelijk: tijd doorbrengen met opgewekte vrienden maakt blijer.
- Vriendschap houdt je gezond. Mensen met goede vrienden worden half zo vaak ziek na blootstelling aan een verkoudheidsvirus als mensen met weinig sociale contacten.
- Mensen met goede sociale relaties herstellen sneller na een stressvolle situatie.



Column Daniëlle: Dan drink ik mijn koffie wel alleen

‘**M**am, wie komt er zo?’ Het is een vraag die ik vroeger vaak stelde aan mijn moeder als ik doordeweeks een dagje thuis was. We woonden in een dorpje op de Veluwe en later in Friesland. Het ochtendritueel was altijd hetzelfde: wakker worden, ontbijten, aankleden en dan verwachtingsvol beginnen aan een nieuwe dag die vaak startte met een gezellig bezoekje van een vriendin van mijn moeder.

Mijn moeder is nooit een echte 'buiten het huis'-vrouw geweest. Een kop koffie halen bij een vriendin in hetzelfde dorp was voor haar een uitstapje. Gelukkig hoefde ze niet bang te zijn om in haar eentje op de bank te vereenzamen, want rond de klok van tien uur stond er bijna altijd wel iemand op de stoep. Koffietijd!

Toen ik nog jong was, waren er daardoor gegarandeerd vriendjes om mee te spelen. En als puber maakten deze altijd terugkerende bezoeken een thuisblijfdagje van school een stuk gezelliger. Want als er koffie werd gedronken met vriendinnen van mijn moeder werd er een hoop gelachen en waren er koekjes.

Op momenten dat ik aan het dromen was over moeder zijn, zag ik deze tafereeltjes vaak voor me. Fietsen met kinderzitjes voor de deur geparkeerd, een huis vol spelende kinderen en lieve vriendinnen met een kop koffie of thee op de bank. Met op tafel een schaal met koekjes en natuurlijk voldoende chocola. Want zo ging het bij mijn moeder ook.

Maar zoals het bij mijn moeder ging, zo gaat het bij mij niet. Er komen niet automatisch fietsen met gevulde kinderzitjes voorbij op de dagen dat ik vrij ben. En als ze al voorbijkomen, stoppen ze niet stevast bij mij voor de deur, maar duiken ze de steeg in naast ons huis. Veel van mijn vriendinnen uit de buurt werken op mijn vrije dagen. Of ze wonen net buiten de stad, waardoor even langsfietsen niet meer opgaat.

'Mam, waar gaan we vandaag naartoe?' is dan ook de vraag die ik op vrije dagen 's ochtends vaak al krijg. In tegenstelling tot mijn moeder ben ik wel een echte 'buiten het huis'-vrouw. Ik hou ervan om op pad te zijn. Maar het organiseren van een leuke koffie- en speeldag is bij ons een heel project, waarbij rekening gehouden moet worden met allerlei logistieke uitdagingen: spullen die mee moeten, vaste slaaptijden, eetmomenten, spitsuur of niet, andere activiteiten van gezinsleden. En daar heb ik niet altijd zin in op mijn vrije dagen. Dus dan drink ik m'n koffie, eet ik m'n koekje, spelen m'n kinderen lekker thuis en zit ik met een whatsapplijst vol vriendinnen op de bank. Alleen.

Natuurlijk komt er weleens een vriendin bij mij. Maar misschien had ik er meer van verwacht. Had ik gedacht dat ik al meer mensen uit de buurt zou kennen en dat afspreken makkelijker zou gaan. Misschien woont er om de hoek wel een potentiële vriendin die ook tussen de Duplo en Brandweerman Sam-spullen in haar eentje koffie zit te drinken. Iemand bij wie ik zonder planning gewoon aan kan komen waaïen. Maar totdat ik haar heb gevonden, is het in elk geval niet zo makkelijk en relaxed als ik hoopte.

Bij de geboorte van je kind zegt natuurlijk niemand: 'Gefeliciteerd! Hier is je baby én de complete verwachting dat jij dit allemaal in je eentje fixt.' Toch kan het wel zo voelen als je alleen thuiszit met je pasgeborene. Terwijl juist in het delen, het durven vragen, het samen doen en het laten zien van je onzekerheden, een enorme kracht schuilt. Want het leven wordt écht een stuk makkelijker als je je onderdeel van een gemeenschap voelt. En dat kan 'm in kleine dingen zitten: soms een auto van een vriend kunnen lenen, de babyfoon een half uurtje bij de burens kunnen stallen, of een luisterend oor hebben als je ergens in vastloopt met je tiener.

Andere opvoeders en jouw kind

Niet alleen voor jezelf als opvoeder is het fijn als je kunt terugvallen op anderen, ook voor kinderen en hun ontwikkeling is het belangrijk dat ze voelen dat ze onderdeel zijn van een breder sociaal netwerk, dat ze met meerdere volwassenen relaties hebben die er toe doen: een sportcoach die echt ziet hoe een kind in elkaar zit en daarop inspeelt, een tante of oom bij wie ze altijd terecht kunnen om even stoom af te blazen, een vriend of vriendin van jou/jullie die oprecht geïnteresseerd is in de hobby van je kind, of een ouder van een vriendje bij wie je kind zich net zo welkom voelt als thuis. En vergeet de belangrijke rol van leerkrachten niet.

Voor mij was het vroeger mijn pianoleraar door wie ik me altijd gezien voelde, en mijn zoon Teun heeft een bijzondere band met zijn drumleraar, die ook echt een rolmodel voor hem is. En onze burens, naast wie we al jaren wonen, vormen een belangrijk vangnet voor als er iets aan de hand is.

Andere volwassenen om je heen hebben is niet alleen goed voor het zelfvertrouwen van kinderen en voor hun persoonlijke ontwikkeling, het leert ze ook in te zien dat er verschillen zijn tussen mensen, en meerdere manieren om dingen aan te pakken, wat weer bijdraagt aan bijvoorbeeld hun empathisch vermogen.

ANDERE OPVOEDERS, ANDERE AANPAK?

De juf die niet ziet wat jij ziet in je kind, de coach die je kind tekortdoet en hem (weer) niet opstelt in het team; de trainer die voor jouw gevoel wel erg streng is tegen de kinderen; de meester die jouw kind de klas uit heeft gestuurd terwijl het uit het verhaal duidelijk is dat jouw kind niet de aanstichter was van de herrie in de klas? Leuk, die andere opvoeders in die village, maar dat betekent niet dat je altijd op één lijn met hen zit.

Wat te doen als je tegenover elkaar staat?

Je kind beschermen is een oerreflex. Natuurlijk wil je het voor hem opnemen als hij zich oneerlijk behandeld voelt. Maar hoe je dat doet, maakt veel uit. Als je de ander afvalt in het bijzijn van je kind – 'die coach snapt er echt niks van' – kan dat behoorlijk onveilig voelen voor je kind:

- Je zet het vertrouwen in die andere volwassene op het spel, maar ook het vertrouwen in het systeem waar hij deel van uitmaakt: de klas, het team, de vereniging.
- Je kind kan een loyaliteitsconflict voelen tussen jullie en de leerkracht die hij dagelijks ziet of de coach met wie hij door moet.
- Je kind leert tussen de regels door dat gezag blijkbaar onderhandelbaar is, of dat je alleen maar naar iemand hoeft te luisteren als je het met diegene eens bent.

Dus: adem in, adem uit. Stel vragen. Ga het gesprek aan, niet het conflict. Niet omdat die juf of coach per se gelijk heeft, maar

omdat jullie om hetzelfde kind geven. En omdat het voor je kind belangrijk is zich gesteund te voelen door de hele omgeving. Als je kind al iets ouder is, dan help je hem vooral door te leren zelf gesprekken aan te gaan in plaats van het gelijk van hem over te nemen.

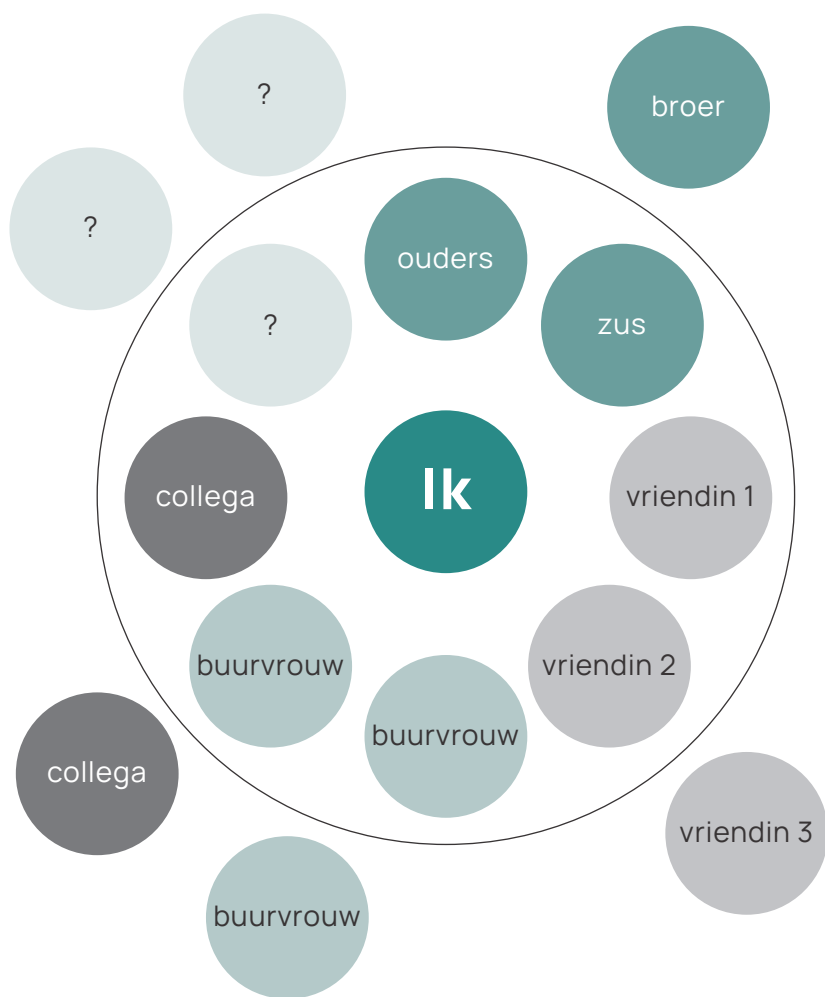
Jouw village

Hoe fijn is het als je na een dag ploeteren met je kind bij een buurvrouw of vriendin even stoom kunt afblazen over je dag. Even kunt klagen over je kind dat alweer niet luisterde. Zelfs een telefoongesprek van vijf minuten kan soms je dag al redden. De steun van jouw 'village' hoeft niet alleen praktische steun te zijn. Ook emotionele steun haal je eruit, en dat is goud waard.

Je omgeving bestaat uit een heleboel kleine netwerkjes: je eigen gezin is er een van, maar ook je burens, je collega's of kantoorgenoten, je familie, vrienden (groep), en schoolpleinouders. En soms heb je een fijn contact uit een onverwachte hoek: de bakkersvrouw met wie je altijd nét iets langer kletst, de buurman met wie je geen diepgaande gesprekken hebt maar die wel altijd je klikt even terugzet. Of die moeder met wie je op Instagram altijd goed kunt reflecteren. Ook die contacten kunnen onverwacht waardevol zijn. Hoe zit het met jouw village?

Je netwerk inzichtelijk maken

Het is niet alleen handig maar ook leuk om op een rijtje te hebben hoe jouw netwerk in elkaar zit (offline én online). In de zorgsector gebruiken ze hiervoor een ecogram (zie de figuur hierna). Een ecogram maken klinkt misschien een beetje therapeutisch, maar het kan je een mooi inzicht geven in wie er eigenlijk om je heen staan. Het kan je helpen bewust te worden van steun die je misschien al hebt, of juist mist. Je staat even stil bij wie belangrijk voor je zijn (of juist niet meer), en dat geeft ruimte om iets te waarderen of om in te zien wat je misschien wel juist wilt veranderen, of zelfs loslaten. En het fijne is dat het zichtbaar maakt dat je er niet alleen voor staat. Dat scheelt al de helft.



- **Familie**
- **Vrienden**
- **In de buurt**
- **Werk**
- **Overig**

Hoe ziet jouw village eruit?

Maak een ecogram van jouw eigen village:

- Teken in het hart van het schema een cirkel die jou vertegenwoordigt.
- Teken er cirkels omheen die staan voor jouw contacten.
- Zet contacten uit dezelfde groep (bijvoorbeeld familie, vrienden, werk) bij elkaar.
- Bedenk zelf de verschillende groepen.
- Zet je inner circle wat dichterbij jouw cirkel dan degenen die iets verder van je af staan.

Op welke manier is jouw omgeving een steun voor jou?

Je omgeving kan op allerlei manieren steunend zijn. Bij de een vind je vooral emotionele steun, een luisterend oor voor als je stoom wilt afblazen. Bij een ander kun je misschien meer terecht voor praktische dingen, zoals een ritje naar Schiphol of een helpende hand bij de kinderen. Of diegene staat altijd klaar met een pan soep op het juiste moment. Terwijl je misschien weer iemand anders uit jouw village opzoekt als je informatie nodig hebt voor iets, of inspiratie. Zo heeft iedereen om je heen zijn eigen rol in jouw leven, voor:

- Praktische steun
- Emotionele steun
- Aansluiting en inspiratie
- Gezelschap
-

Geeft jouw netwerk energie of kost het je juist energie?

Bij de ene groep mensen voel je je prettiger dan bij de andere. Als je 's middags op het schoolplein komt en je ziet die éne moeder of vader staan van wie je energie krijgt, dan kan dat je hele dag goedmaken. Terwijl als je in een ander groepje belandt, je opeens alle energie uit je voelt weglekken. En waarom heb je eigenlijk altijd hoofdpijn na een bezoekje aan dat ene familielid?

Het loont om stil te staan bij de vraag: *Hoe helpend is mijn netwerk eigenlijk?* En dan niet alleen qua aantal mensen, maar ook qua energie. Want een goed netwerk geeft je het gevoel dat je gezien wordt, dat je er niet alleen voor staat, dat je iets bijdraagt én iets terugkrijgt.

Wat helpt:

- **Er is een balans tussen geven en nemen.** In een fijn contact voel je: als ik geef krijg ik ook iets terug – een luisterend oor, een grap, een arm om je schouder. Als je vooral energie pompt in iemand die niets teruggeeft, dan lekt er iets.
- **Er is oprechte aandacht.** Vrienden die vooral over zichzelf praten? Grote kans dat je na een uur kletsen moe bent in plaats van opgeladen.
- **Er is herkenning én verschil.** Je hoeft geen kopie te zijn van je vrienden, je collega's of je familieleden. Maar als je je helemaal niet meer herkent in je omgeving wordt het ingewikkeld en kun je je misschien (onterecht) onzeker gaan voelen. Verschillen kunnen interessant en zelfs verrijkend zijn – tot het moment dat je voelt: wij leven eigenlijk op totaal andere planeten. Als jij en de mensen op je heen op totaal verschillende opvoedplaneten zitten, dan is het misschien een goed idee om te kijken waar de gelijkgestemden zitten (want die zijn er heus!).
- **Je hebt een eigen rol in het geheel.** Het geeft energie als je weet wat jouw plek is binnen een groep. Ben jij de organisator, de grappenmaker, de luisteraar? Dan voel je je van waarde. Dat gevoel missen maakt moe. Maar ben jij altijd maar weer degene die alles moet organiseren? Dan is de balans misschien doorslagen.

Het is goed om af en toe bewust stil te staan bij degene(n) in jouw netwerk van wie jij de meeste energie krijgt en bij wie je het meest jezelf kunt zijn. Maar ook bij wie je snel onzeker wordt, of bij wie je juist zelfvertrouwen voelt.

DOE MEER VAN WAT WÉL GOED VOOR JOU IS

Wat mooi als je al lezende ontdekt dat jouw netwerk vol waardevolle contacten zit. Maar misschien kom je nu ook tot de conclusie dat er ergens een energielek zit. Dat is geen ramp, zie het als waardevolle informatie. Je kunt ook niet altijd kiezen wie er in jouw netwerk zit (met collega's en (schoon)familie heb je gewoon te dealen), maar je hebt wel invloed op hoe je met deze mensen omgaat. Zoek bijvoorbeeld naar wat jullie bindt. De trots op de kinderen, een gedeelde liefde voor koken of

voor datingshows op televisie. En vooral: doe meer van wat wél goed voor jou is, spreek vaker af met degenen van wie jij energie krijgt, en zoek de mensen die jou energie kosten minder vaak op, of houd het contact oppervlakkig. Oftewel: hou op met jezelf kwellen.

Hoe vind je meer gelijkgestemden?

Maar ja, waar vind je die helpende village als je niet voldoende mensen om je heen hebt? Hoe doe je dat als je beiden werkt, als de kinderen een groot deel van de tijd niet thuis zijn (want school en opvang), en als je vrienden naar andere steden zijn verhuisd? Het is helemaal prima dat je een half uur moet trainen om een avondje met die ene vriendin uit eten te gaan, maar juist die terloopse alledaagse contacten kunnen zo helpend zijn. Daarom hier acht tips van ouders die het wel lukte om meer mensen (met kinderen) in hun omgeving te leren kennen:

1. Ga actief op zoek naar plekken waar je leuke buurtgenoten of gelijkgestemden kunt treffen. Dus ga wél naar dat straatfeestje, maak actief contact met de burens, kijk of de kinderopvang thema-avonden organiseert voor ouders, of ga samen met je kind op kleuterjudo.
2. Kijk of er ouders in je buurt zijn met kinderen van dezelfde leeftijd en spreek ze aan in de speeltuin, het park of op straat.
3. Durf iemand die je nog niet goed kent, en die aardig lijkt, op de koffie te vragen (het kan zomaar zijn dat diegene er ook behoefte aan heeft!).
4. Neem het initiatief om een groeps-app met andere ouders (bijvoorbeeld van het kinderdagverblijf) aan te maken, zodat jullie daarin initiatieven kunnen nemen om samen iets te doen.
5. Heeft je kind een speeldade bij jou thuis? Vraag de ouder die het kind komt halen eens binnen voor een kop koffie of een wijntje.
6. Zoek gelijkgestemden in online community's. Sommige Instagram-accounts, online fora of ouderchats kunnen een waardevolle plek van herkenning, steun of humor vormen als zo'n fysieke omgeving ontbreekt.
7. Bied zelf hulp aan als je ziet dat een ouder in je buurt het even moeilijk heeft. Dat kan al met iets heel kleins, zoals een bemoedigend woord in de rij bij de bakker als je ziet dat een kind het zijn moeder lastig maakt.
8. Wees open en durf je uit te spreken als je hulp kunt gebruiken.



Column Sanne W.: Hulp vragen

Mijn lief moet onverwacht overwerken. Ik haal twee huilende kinderen op van de bso, er zijn bij thuiskomst geen boodschappen in huis en onze hond blijkt diarree te hebben. Tot overmaat van ramp slaap ik al dagen niet langer dan vijf uur. Ik sta daar met gigantische wallen onder m'n ogen, blèrende kinderen in de gang, in een keuken vol hondenpoep. Ik zou in stukjes uiteen willen vallen en willen verdwijnen tussen de kieren van de vloer.

Jaren geleden, toen ik aan het begin stond van mijn glansrijke carrière, werd me tijdens een sollicitatiegesprek gevraagd of ik makkelijk om hulp vraag. Ik dacht veel te lang na over m'n antwoord. Vraag ik om hulp? Ik ben een trotse persoon, geef niet snel op en ben nooit echt de fase van 'zelluf doen' ontgroeid, maar ik lever ook graag kwaliteit, ben eerlijk over mijn tekortkomingen en vind het fijn om te leren van anderen. Mijn conclusie was ja, ik vraag makkelijk om hulp. Dat doe ik liever dan dat ik blijf aanmodderen. Bovendien willen anderen graag helpen.

Toch blijft het moeilijk. Om hulp vragen is een kunst. We zijn anderen niet graag tot last, worden opgevoed tot zelfstandige individuen en denken dat dat betekent dat we alles alleen moeten kunnen. En we vergelijken onszelf met die irritante succesvolle types die het allemaal wel lukt. Dat kan ik toch zeker ook?

Gelukkig ben ik gezegend met het vermogen om makkelijk los te laten. Dat maakt hulp vragen al een stuk eenvoudiger. Zo gaat mijn moeder vrijwel elke week met Lieve en Pepijn naar zwemles, omdat ik daar altijd geknakt van terugkom, en brengen andere ouders ze naar school als het ons niet

lukt. Ik moet vaak nog een drempeltje over, maar ik regel het wel en het komt altijd goed.

Behalve die avond. Als het écht nodig is, doe ik het niet. Als de stank van de hondenpoep bijna pijn doet aan mijn neusharen, ik geen flauw idee heb wat ik moet koken voor die jammerende jeugd van tegenwoordig, mijn creativiteit en improvisatietalent me volledig in de steek laten en ik het liefst weg zou willen rennen. Ik vraag geen hulp.

Want aan wie vraag je die? Aan je vriendinnen, die om halfzes zelf ook tot over hun oren in de babyprakjes zitten? Aan je ouders, die niet om de hoek wonen? Aan je burens, die wel lief zijn maar met wie je zo'n kwetsbaar moment ook niet echt durft te delen?

'Laat je het weten als ik iets voor je kan doen?' zeggen vriendinnen. Ik knik steeds braaf, want dat zou ik wel willen. Ik ben alleen niet in staat om te bedenken wat dat 'iets' dan moet zijn, want mijn hoofd loopt over. Dat is nou juist het probleem.

Een vriendin van mij is net bevallen van haar vierde kind. Toen ze ziek was bracht ik soep, en ik stelde voor om haar twee jongsten op te vangen toen haar oudste ook ergens ging spelen. Ze heeft een dutje gedaan en een paar uur Netflix gekeken. Van mij mocht ze niet stofzuigen. Ze had niet om die hulp gevraagd, want ze redde het. Maar hij was heel welkom.

Misschien is om hulp vragen niet het probleem. Misschien moeten we vaker hulp aanbieden.

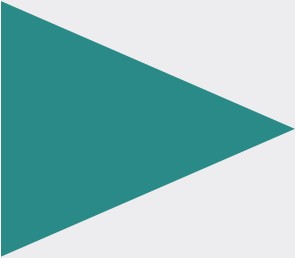
Over hulp (durven) vragen...

En als je dan mensen om je heen hebt, durf je ze ook dingen te vragen? Uit onderzoek blijkt dat 67 procent van de ouders zich snel tot last voelt en daardoor geen hulp vraagt.

Heel veel mensen vinden het lastig om hulp te vragen, waarbij 'anderen niet tot last willen zijn, want iedereen is al druk genoeg' de meest voorkomende reden is om het allemaal maar zelf te doen. Maar het kan ook zijn dat je het voelt als falen of een teken van zwakte als je laat merken dat je iets niet zelf kunt. Of dat je je schaamt om om hulp te vragen. Misschien ben je bang voor afwijzing of vind je het lastig om dingen over te laten aan anderen, omdat je het gevoel hebt dat je het zelf beter kunt. Maar let op! Hier komen er allemaal denkfouten om de hoek kijken. Want wat blijkt namelijk: mensen vinden het vaak fijn om te helpen. En dat is niet zo gek. Want als je iemand om hulp vraagt, laat je diegene zien dat je hem vertrouwt. Als jij hulp accepteert, geef je de ander de kans om van betekenis te zijn. Dus je kunt 'alles zelf willen doen' ook zien als iemand iets moois ontnemen.

Terwijl jij misschien bang bent dat hulp vragen een teken van zwakte is, kun je dus ook juist zeggen dat het heel sterk is als je hulp durft te vragen. Het vergt immers moed om je kwetsbaar op te stellen. Hulp vragen is menselijk en niemand verwacht dat je alles zelf kunt.

Bovendien kan een simpele vraag zoveel opleveren: de (buurt)oma die op jouw dochter mag passen voelt zich daardoor meer verbonden met jou en je leven. De buurman die je helpt met de boodschappen aannemen, durft de volgende keer ook iets aan jou te vragen. Je vangt elkaar op. Anderen niet tot last willen zijn klinkt nobel en aardig, maar is hulp vragen eigenlijk niet nog veel aardiger? Met elke uitwisseling van hulp zorg je voor wat meer connectie in je leven, iets meer zachtheid en meer verdraagzaamheid. En voor... meer ontspanning!



Column Natanja: Ode aan de surrogaatmoeders

Alle roze reclamepraatjes over Moederdag beheersen al weken mijn inbox en social media. Zeker, ik ben blij met mijn eigen allerliefste moeder, maar ik ben ook zo blij met zoveel andere moederfiguren die een belangrijke rol in mijn leven spelen. Ik noem ze mijn surrogaatmoeders – maar ze zijn zeker niet van mindere kwaliteit. De vriendinnen van mijn moeder, tantes, (ex-)schoonmoeders, en bovenal de moeders van dierbare vriendinnen, het zijn de vrouwen die geïnteresseerd gesprekken met me voeren, me aanmoedigen, hun huis voor me openstellen en me welkom laten voelen.

Als kind mocht ik mee op zomervakantie naar Frankrijk met de een, als student hielp ik een periode in de bed and breakfast van de ander, en bij de derde schoof ik vorig jaar ineens weer aan bij de kersttafel, omdat ik in de buurt was. We pakken altijd zo de draad weer op.

Onlangs opende ik een appje van mijn jeugdvriendin: 'Mijn moeder is heel ziek. Ze leeft niet lang meer.' Weemoed en verdriet golfdën door mijn borst. Als kind vertoefde ik jarenlang bijna dagelijks in haar huis. Het was een moeder die de heerlijkste boerencakes bakte. Die glimmend blauwe ABBA-pakjes voor ons naaide om in te kunnen optreden. Die altijd 'ja' zei als we bij elkaar wilden logeren. Die het gezellig vond als ik spontaan bij de eettafel aanschoof. Die al het spelende spul in haar huis met pretogen observeerde. In de app-wisseling die volgde haalde ik met mijn vriendin alle herinneringen op.

Ik weet hoe fijn het is om een andere dan je eigen moeder of opvoeder te kennen terwijl je opgroeit. Nu heb ik zelf een dochter, en tot mijn geruststelling zie ik het surrogaatmoe-

derschap voor mijn ogen opnieuw gebeuren. Bijvoorbeeld als mijn hartsvriendin in de buurt is. Als mijn dochter voorbijdwartelt en mijn vriendin haar met warme stem begroet, besef ik: zij kent mijn dochter van box tot brugklas. Zij is er zo eentje die haar hart en huis voor mijn kinderen openstelt. Hopelijk schat mijn dochter haar op waarde. Want wat zijn ze waardevol, de moederfiguren in ons leven.



VIJF DINGEN DIE JE VANDAAG NOG KUNT DOEN OM EEN FIJNE VILLAGE VOOR JOU EN JE KIND TE CREËREN

1. Realiseer je dat je het niet alleen hoeft te doen, dat je omgeving ertoe doet

Hoe word je de ouder die je het liefst wilt zijn? In dit boek heb je al van alles kunnen lezen over wat helpt: positief blijven, niet op alle fronten tegelijk willen presteren, afspraken maken met je kinderen, ze laten meewerken zonder strijd, grenzen stellen. Maar zelfs met al die tools en kennis in je rugzak wordt het ouderschap pas echt behapbaar als je er niet alleen voor staat. Je omgeving maakt het verschil: je ouders en/of schoonouders, vrienden, burens, je collega's, andere schoolpleinouders, de juf op de opvang. Ze kunnen allemaal bijdragen aan hoe jij je voelt als ouder. En aan hoe jij er op jouw beurt weer voor je kind kunt zijn.

2. Wees je bewust van het belang van andere volwassenen voor je kinderen

Niet alleen voor jezelf is het fijn om anderen om je heen te hebben, ook voor de ontwikkeling van kinderen is het goed als ze goede relaties hebben met andere volwassenen. Daar leren ze van, daardoor voelen ze zich veilig en gezien.

3. Ga voor een energieke omgeving

Je village is helpend als je er ook energie van krijgt. Als de mensen in je omgeving je vooral energie kosten, kijk dan kritisch naar waar dat energielek zit en hoe je ervoor kunt zorgen dat dat stopt of minder wordt. Zoek de contacten waar je energie van krijgt meer op, en de energieslurpers minder.

4. Ga actief op zoek naar je village

Soms ontstaat een village vanzelf, en soms niet. Is het bij jou nog niet echt gelukt? Ben je nieuw in jouw dorp of stad, of ben je de enige in jouw vriendengroep met kinderen? Ga dan op zoek naar een nieuwe village. Stap op mensen af bij de kinderopvang, in de speeltuin, of bij peutergym. Maak contacten online, ga naar bijeenkomsten voor ouders, of maak een praatje bij de bakker. It takes a village to raise a child. It takes initiatief om die village te bouwen. Je kunt het!

5. Durf te vragen

Hulp vragen is geen teken van zwakte en mensen zien het (meestal) niet als belastend. Vertrouw erop dat als dat wel zo is, mensen zelf aangeven dat het niet uitkomt. Hulp vragen en geven is juist verbindend en een teken van vertrouwen.



Alles gelezen? En nu jij!

Jouw actieplan voor een helpende omgeving

1. Schrijf eens op van wie in je omgeving jij de meeste steun krijgt, maak eventueel een ecogram. Geef bij iedere persoon met een letter aan op welke manier hij of zij steunend is voor jou:

P = geeft mij praktische steun

E = geeft mij emotionele steun

A = vind ik aansluiting en inspiratie bij

G = vind ik vooral gezelschap bij

Mensen kunnen geen, één, twee, drie of vier letter(s) bij hun naam krijgen.

2. Bedenk wat je deze week anders kunt doen om te zorgen voor meer energiegevers en minder energielekken in jouw omgeving? (Doe dus meer van wat goed voor je is.)
3. Merk je dat jouw huidige village toch iets te klein is? Dat je wel meer contacten kunt gebruiken? Zet deze week één stap waarmee je je netwerk misschien wat kunt uitbreiden.

**NIEUWSGIERIG NAAR DE
REST VAN HET BOEK? BESTEL
HET DIRECT VIA DE QR CODE:**



WORD DE OUDER DIE JE GRAAG WILT ZIJN
TISCHA NEVE & ELSBETH TEELING