

1

**Krachtig en
kwetsbaar
ouder zijn en
vooral ook mild
zijn voor jezelf**

Toen mijn oudste zoon Seppe een half jaar aan de slag was in zijn eerste job, zei hij tegen zijn mama: 'Ik kan me echt niet voorstellen hoe jij dat vroeger redde. Een job combineren met mama zijn van twee kinderen. Ik zou het niet kunnen.' Ongetwijfeld stellen velen zich die vraag, als ze op het punt staan ouder te worden.

Ik kon mezelf ook niet voorstellen hoe ik de korte nachten na de geboorte van Seppe zou overleven. Ik dacht dat zoiets bijna onoverkomelijk was. Tot je eraan begint en het al bij al meevalt. Of op z'n minst overkomelijk is.

In dit hoofdstuk wil ik je een aantal bouwstenen meegeven waarmee je krachtig en tegelijk kwetsbaar een ouder kunt zijn. Jou vertellen over je identiteit als ouder, over hoe die beïnvloed is door je eigen opvoeding en hoe die evolueert doorheen de tijd. We onderzoeken samen of ouder zijn voor jou een natuurlijke rol is die je meestal makkelijk afgaat, of dat het voor jou net vaak als hard werken aanvoelt. Ik ben ook erg nieuwsgierig naar wat jij als ouder soms heimelijk doet of denkt. En we bouwen samen een rakettenschield dat je als mama of papa beschermt tegen de kritiek van anderen.



1. Je identiteit als ouder

Wie je als ouder bent, wordt door vele factoren bepaald. Het hangt ervan af door welke bril je naar jezelf kijkt. Met de eerste bril zie je hoe ouderschap zich doorheen generaties ontwikkelt. De tweede bril toont je wat de pijlers van ouderschap zijn. De derde bril onthult hoe je identiteit als ouder zich ontwikkelt doorheen een aantal fases.

Je eigen opvoeding bepaalt jou als ouder (of toch niet helemaal)

Tijdens het avondeten roept Pieter naar zijn dochter: 'Eerst je bord leegeten en dan pas dessert.' Hij schrikt van zichzelf, want hij hoort zichzelf precies hetzelfde zeggen als het vervelende dat zijn ouders hem vroeger bevolen. Terwijl hij zich had voorgenomen om het anders te doen dan zijn vader.

Sara kijkt naar haar slapende baby en zegt in zichzelf: ik zal er altijd voor je zijn. Ze herinnert zich hoe ze zelf vroeger uren alleen in de kamer zat, terwijl haar ouders ruzie maakten. Vandaag voelt ze zich vastberaden, maar ook wat ongemakkelijk. Want zal ze die belofte wel kunnen waarmaken? Hoe zwaar zal dat verleden op haar moederschap wegen?

Wie we als ouder zijn, hangt in belangrijke mate af van onze eigen opvoeding en onze eigen ouders.¹⁵ Dat werkt het meest door via gehechtheid: de emotionele band die kinderen opbouwen met hun belangrijkste verzorgers. Met hun ouders dus, meestal.

Die vroege band vormt een kompas voor de relaties die je later aangaat: zijn anderen beschikbaar voor mij, kan ik op ze rekenen en ben ik het waard om geliefd te zijn? Het ontwikkelt zich vooral in de eerste levensjaren tot een soort intern model, waar je je niet bewust van bent. Een model dat gevormd wordt door hoe je de relatie met je ouders ervaart, hoe je steun zoekt en hoe je reageert op emotionele signalen. Als kind leer je bijvoorbeeld: als ik verdrietig ben, word ik getroost. Of net: ik slik mijn emoties in, want ze mogen er niet zijn.

Het model blijft ook doorwerken als we volwassen worden en komt terug in de manier waarop we onze kinderen benaderen. Dat noemen we intergenerationele overdracht: de neiging om de gehechtheid die je zelf hebt ervaren (of net niet), ook door te geven aan je kinderen. Ouders die zelf veilige gehechtheid hebben ervaren, reageren over het algemeen gevoeliger en consistent op de signalen van hun kinderen. Ouders met onveilige gehechtheid kunnen dezelfde afhankelijkheid, onvoorspelbaarheid of overbescherming laten zien die ze zelf hebben meegemaakt. Dat doen ze uiteraard vaak zeer onbewust. Het kan zelfs doorwerken tot bij je kleinkinderen.

Rosita heeft haar mama verloren toen ze zes jaar was. Ze heeft haar ontzettend gemist en herinnert zich nog precies hoe pijnlijk het was om zich 's avonds alleen te voelen. Haar kleinkinderen komen af en toe een weekje bij haar logeren als hun ouders er even opuit trekken. Ze vraagt de ouders dan om vooral niet 's avonds te bellen naar de kinderen, want ze kan er niet mee om dat de kinderen dan huilen en vragen wanneer mama en papa terugkomen. Dat raakt te veel aan haar eigen verdriet van toen. Ze vraagt om alleen 's ochtends te bellen, als de kinderen nog vol leuke plannen voor die dag zitten. Zo beschermt Rosita niet alleen haar kleinkinderen, maar ook zichzelf tegen dat oude gevoel van verlatenheid.



Gelukkig word je niet veroordeeld tot de manier waarop je zelf werd opgevoed en het model dat je als kind hebt ontwikkeld. De overdracht van de ene naar de andere generatie is kneedbaar. Als je je als kind onveilig gehecht voelde, kun je als volwassene toch nog veilige hechting ontwikkelen door de relatie met je partner, door therapie of door goeie vriendschappen. Als je je eigen patronen herkent en stilstaat bij hoe jij het anders wilt, neem je mogelijk al een eerste stap naar veilige hechting.

Youssef (36) werd als kind vaak aan zijn lot overgelaten. Zijn ouders werkten lange dagen en er was weinig tijd voor gesprekken of gezamenlijke activiteiten. Toen zijn dochter Amira werd geboren, besloot hij bewust om dat patroon te doorbreken. Hij begon met kleine dingen: samen ontbijten, een verhaaltje voorlezen voor het slapengaan, en elke week een 'papa-Amira-moment' inlassen. In het begin voelde het onwennig aan, maar Youssef ontdekte dat die momenten niet alleen zijn dochter sterker maakten, maar ook hemzelf. Hij voelt zich meer verbonden dan hij ooit had durven te dromen.

Bespreek eens samen met je partner of met iemand die dicht bij je staat:

- Hoe reageer ik als mijn kind verdrietig is?
- Wanneer keer ik me in mezelf en klap ik dicht?
- Vind ik het makkelijk om hulp te vragen?
- Hoe reageerden mijn ouders toen ik verdrietig, bang of boos was?
- Wanneer hoor ik mezelf spreken zoals mijn ouders dat deden?
- Wat doe ik helemaal anders dan mijn ouders?

Drie pijlers voor wie je bent als ouder

Je identiteit als ouder evolueert doorheen de tijd.¹⁶ En die evolutie steunt op drie pijlers. De eerste pijler hebben we net besproken: de psychologische bagage die je meeneemt vanuit je eigen opvoeding.

De tweede is de ouder die je gaandeweg wordt in interactie met je kinderen. Kinderen worden geboren en ontwikkelen zich met hun eigen temperament, gevoeligheden en talenten. Die eigenschappen beïnvloeden hoe jij je rol als ouder invult. Je kunt namelijk niet anders dan met die eigenheid te leren omgaan. Door te zoeken, te experimenteren, soms te mislukken (of alleszins het gevoel te hebben te mislukken) en af en toe weer stappen in de goede richting te zetten.

Bram is drie jaar en vanaf dag één een ware wervelwind. Hij klimt op stoelen, praat onafgebroken en slaapt weinig. Zijn ouders, Lotte en Jeroen, hadden zich voorgenomen elk weekend iets leuks te doen. Maar na een paar uitjes waarbij Bram overal op kroop en zijn ouders voortdurend bang waren dat hij zou vallen, bleven ze vaker thuis. Niet omdat ze hem minder gunnen, maar omdat zijn energie hen al maar op scherp zet. Het temperament van Bram vraagt veel energie en beïnvloedt op die manier de keuzes en reacties van zijn ouders.

Zo zie je dat de eigenschappen van kinderen niet alleen het dagelijkse leven kleuren, maar ook jouw rol als ouder beïnvloeden: een kind met een rustig en makkelijk temperament roept vaak ander gedrag op dan een kind dat snel overprikkeld raakt of meer ondersteuning nodig heeft.

Soms gaat het niet eens over de persoonlijkheid van het kind, maar over zeer specifieke noden die een al even specifiek antwoord vragen.

Marieke is zeven en heeft een aangeboren spierziekte waardoor ze zich minder vlot kan bewegen. Haar ouders, Anouk en Pieter, hebben het huis aangepast met oprijplaten en kleine hellingen aan drempels, zodat Marieke zich makkelijker kan verplaatsen. Ze plannen hun dagen ook zorgvuldig met extra tijd voor verplaatsingen en rustmomenten. Hun opvoedstijl is geduldiger en zorgzamer geworden, maar vraagt ook veel energie. Soms bedenken Anouk en Pieter zich dat ze minder spontaan dingen ondernemen met hun andere kinderen, simpelweg omdat de zorg voor Marieke zo veel organisatie vraagt.

Bespreek samen eens de eigenheid van elk van je kinderen. En hoe jij en je eventuele partner in het ouderschap geëvolueerd zijn, door de manier van omgaan met die eigenheid. Misschien heb jij een andere ontwikkeling doorgemaakt dan de andere ouder?

De derde pijler bestaat uit bronnen van stress of net steun in de omgeving. Heb je een relatie met een partner of co-ouder en ondersteunt die jou in het ouderschap? Krijg je hulp van familie en vrienden? Welke impact heeft je werkomgeving en welke maatschappelijke verwachtingen ervaar je?

Laten we het eerst even hebben over de relatie met je partner of co-ouder of het ontbreken daarvan. Je partner is in principe je meest nabije bron van steun. Als ouders elkaar vinden in zorg en opvoeding, voelen ze zich uiteraard sterker en meer veerkrachtig. Als die samenwerking niet goed loopt of als je er helemaal alleen voor staat, is de belasting groter.

Lotte en Jens hebben twee jonge kinderen. Lotte werkt deeltijds en voelt dat bijna alle zorg op haar schouders valt. Jens zegt wel vaak dat hij wil helpen, maar in feite wacht hij op instructies. Gesprekken over taakverdeling eindigen meestal in een fikse ruzie. Lotte voelt er zich niet alleen erg vermoeid door, het maakt haar ook eenzaam.

Daarnaast is er het sociale netwerk rond jou als ouder. Grootouders, vrienden of buren kunnen een enorme steun zijn. Een luisterend oor, een dagje opvang of gewoon iemand die zegt dat je het goed doet – het kan een enorm verschil maken.

**“En
tenslotte
is er ook
de werk-
omgeving
en de
maat-
schappelijke
verwachtingen.”**



Samira is alleenstaande moeder van een peuter. Haar buurvrouw Jana was heel erg betrokken en behulpzaam vanaf de geboorte. Ze vangt het kind bijna elke woensdagmiddag enkele uren op. Het helpt Samira te overleven. Het biedt haar de nodige ademruimte om af en toe een moment voor zichzelf te hebben.

Dan is er ook de werkomgeving. Biedt die van jou de nodige flexibiliteit? Niet alleen aan vrouwen, maar ook aan mannen? Of vindt je werkgever dat als jij kiest voor kinderen, je daar de gevolgen van moet dragen en je maar moet aanpassen? Het kan de druk verhogen of verlichten.

Bram werkt als verpleegkundige en draait wisselende shiften. Zijn werkgever heeft weinig begrip voor zijn rol als papa thuis. Wanneer hij eens vrij wil nemen voor een oudercontact, wijst zijn werkgever hem op het personeelstekort en staat Bram onder hoge druk om toch te gaan werken. Hij voelt zich verscheurd tussen twee werelden.

Ten slotte heb je nog de maatschappelijke verwachtingen. Geef je het best borstvoeding of net niet? Hoe lang dan? Vanaf wanneer geef je het te lang? Hoeveel schermtijd sta je het best toe? Hoe stel je de brooddoos het best samen? Maak je genoeg tijd vrij voor hobby's en sport? Naar welke school gaan je kinderen het best? De samenleving moeit er zich allemaal mee, en het verhoogt verder de druk op je schouders als ouder.

Hoe je evolueert als ouder in de loop van de jaren

Je ouderschap ontwikkelt zich ook samen met de ontwikkeling van je kinderen. In die evolutie kun je grofweg zes fasen onderscheiden. Elke fase hangt samen met de leeftijd van het kind, maar vooral ook met hoe ouders hun rol in die fase ervaren.¹⁷

Dromen

Als ouder neem je je rol al op nog voor je baby geboren is. Je begint je te verbeelden hoe het zal zijn om ouder te zijn. Hoe je leven zal veranderen. Dat beeld verandert doorheen de opvoeding. Ofwel pas je als ouder je beeld over het ouderschap bij, zodat het meer aansluit bij de realiteit. Ofwel verander je je gedrag om aan dat ideaalbeeld van destijds te voldoen.

Amina en Joris, beiden bijna dertig jaar oud, verwachten hun eerste kindje. Tijdens de zwangerschap praten ze vaak over hoe hun gezinsleven eruit zal zien. Amina stelt zich voor dat ze vooral een geduldige en zachte mama zal zijn. Joris denkt dat hij een actieve papa wordt, die zijn kind overal mee naartoe neemt.

Wanneer hun zoon Elias geboren wordt, blijkt de realiteit heel anders. De baby huilt vaak, de nach-

ten zijn zwaar. Amina merkt dat haar geduld soms sneller op is dan ze had verwacht. Joris vindt het lastig dat hij zijn plannen voor uitstapjes voortdurend moet aanpassen aan het slaapritme en de eetmomenten van kleine Elias.

Beiden beseffen dat ze hun beeld van wat het is om ouder te zijn moeten bijschaven. Amina probeert niet te streng te zijn voor zichzelf en ontdekt dat ze wél zacht kan zijn voor haar levensgezellen, maar niet altijd. Joris leert dat hij ook betrokkenheid kan tonen door mee te helpen tijdens de kleine, alledaagse zorgmomenten thuis.

Koesteren

Deze fase loopt vanaf de geboorte tot op het moment dat jouw kind voor de eerste keer zegt: 'Nee, dat wil ik niet.' In deze fase verzorg je je kind vooral. Voeding, veiligheid en nabijheid staan centraal. Er ontstaat verbondenheid en hechting. Tegelijk is het een zeer intensieve fase, waarin je altijd beschikbaar moet zijn. Ouders worstelen daar vaak mee en zoeken koortsachtig naar schaarse momenten voor zichzelf.

Sturen

Vanaf de leeftijd van ongeveer twee jaar tot vier of vijf jaar krijgen ouders te maken met vraagstukken in verband met autoriteit, grenzen stellen en het bieden van structuur. Plots zegt je kind wel eens 'Nee!' of 'Zelf doen!' Jij moet dan op zoek naar een balans tussen vrijheid laten en grenzen vastleggen. Je wilt je kind de vrijheid geven om te ontdekken en te experimenteren, maar ook veiligheid en voorspelbaarheid garanderen. Vaak bots je dan met hoe je zelf opgevoed bent. Zet je de lijn van die opvoeding door of zet je je ertegen af? Mogelijk ervaar je ook spanningen daarover met de andere ouder of verzorgers.



Hanne en Ruben hebben twee dochters van vier en twee jaar oud die vaak drift- en huilbuien krijgen in de supermarkt. Hanne heeft het al bijna opgegeven om de dochters mee te nemen (wat ze later ook daadwerkelijk zal doen), omdat ze op zulke momenten versteent door de blik van anderen. Ruben heeft het daar minder moeilijk mee, maar volgens Hanne grijpt hij te laat in of geeft hij te snel toe aan dat snoepje.

Duiden

Deze fase loopt voor een groot stuk samen met de tijd die kinderen doorbrengen op de basisschool. In deze periode help je als ouder betekenis te geven aan de werke-

lijkheid. Je kind stelt meer vragen, wordt nieuwsgierig en maakt allerlei zaken mee in het leven. Als ouder leg je niet alleen feiten uit, maar ook waarden en normen. Je geeft richting: hoe ga je om met vrienden, wat doe je bij onrechtvaardigheid, hoe praat je over dingen die moeilijk liggen? Tegelijk wordt je kind zelfstandiger, wat best confronterend kan zijn. Je beseft almaar meer dat je kind geen verlengstuk is van jezelf, maar een eigen mens met een eigen kijk op de wereld. Als ouders leer je je rol te herdefiniëren: minder controle, meer begeleiding. Je wordt meer dan ooit een gids, die tegelijkertijd ook loslaat. Dat is vaak intensief, omdat het vraagt om voortdurende reflectie over wat jijzelf denkt, gelooft en belangrijk vindt.

Onderhandelen

Deze fase bestaat de tienerjaren van je kind. Van een fase waarin je kind nog van jou afhangt, beland je in een fase waarin je veel minder grip hebt. Als ouder word je geconfronteerd met plotse, onverwachte, soms zelf ronduit schokkende veranderingen van je kind, op het vlak van kleding, haarstijl, taal, fysieke ontwikkeling, in de omgang met andere jongens of meisjes... Plotsklaps ook op een manier die het beeld dat je van je kind had op z'n kop zet. Ouders hebben vaak weinig ervaring in hoe ze daarmee moeten omgaan. Hun invloed en macht zijn

dan vaak ontoereikend. Het gaat er vooral om te blijven communiceren en nabij te zijn, maar dus ook wel degelijk... los te laten.

Leila (16) wil met vrienden een weekend naar een festival in het buitenland. Haar moeder, Katrien, voelt meteen spanning: 'Is dat niet te ver? Hoe veilig is dat?' Leila reageert fel: 'Jij vertrouwt me nooit! Ik kan heus wel voor mezelf zorgen.' In het verleden zou Katrien haar voorkeur gewoon opgedrongen hebben. Nu kiest ze een andere aanpak: ze gaat in gesprek. Ze vraagt Leila om de trip samen met haar te organiseren: hoe Leila zal reizen, met wie, hoe ze bereikbaar zal blijven, en wat ze zal doen als er iets misgaat. Leila voelt dat ze serieus genomen wordt, Katrien vindt een evenwicht tussen ruimte geven én grenzen bewaken.

Loslaten

In deze fase laat je de controle nog veel meer los. Je kind is volwassen geworden, bouwt een eigen identiteit op en gaat zijn eigen weg. Als ouder blik je terug: hoe goed heb je je rol ingevuld? Tegelijk moet ook jij je identiteit opnieuw vormgeven. Je zoekt naar nieuwe gewoonten, rituelen en tradities om de verbinding te behouden. De uitdaging? Beschikbaar blijven zonder jezelf op te dringen.

Wat bedoelen we met zelf-determinatie?

Wie?

De Amerikaanse psychologen Edward Deci en Richard Ryan liggen aan de basis van de zelfdeterminatietheorie (Self-Determination Theory of SDT). Hun werk inspireerde wereldwijd onderzoek naar wat mensen motiveert om te leren, te werken en te groeien vanuit zichzelf. In Vlaanderen werd hun onderzoek verder ontwikkeld door **Maarten Vansteenkiste**, hoogleraar aan de Universiteit Gent. Hij maakte de theorie bekend bij een breed publiek en past ze toe op onderwijs, opvoeding en welzijn.



Wat bedoelen we met zelfdeterminatie?

De zelfdeterminatietheorie stelt dat mensen van nature gemotiveerd zijn om te groeien en zich te ontwikkelen, maar dat die motivatie alleen bloeit wanneer drie fundamentele psychologische basis-behoefte vervuld zijn:

autonomie, competentie en verbondenheid.

- **Autonomie** houdt in dat je het gevoel hebt dat je zelf keuzes kunt maken, dat wat je doet van jou komt. Je beslist niet per se alles alleen, maar innerlijk kun je wel vrij ja zeggen tegen de zaken die je doet.
- **Competentie** gaat over het ervaren van doeltreffendheid. Je hebt het gevoel dat je iets kunt, dat je ergens beter in wordt, dat je invloed uitoefent op wat er gebeurt.
- **Verbondenheid** gaat dan weer over nabijheid en zorg: je geaccepteerd en gewaardeerd voelen door anderen, deel uitmaken van een warme relatie of groep.

Als deze drie basisbehoeften vervuld zijn, groeit er een **diepe, duurzame motivatie**. Je doet de dingen dan niet omdat het moet of omdat iemand toekijkt, maar omdat je ze zinvol vindt. Raak je gefrustreerd omdat deze behoeften maar niet ingevuld raken, dan begin je precies het omgekeerde te ervaren. Je bent gedemotiveerd, je ervaart weerstand of je raakt zelfs uitgeput.

Wat betekent het voor jou als ouder?

Sta even stil bij jezelf als ouder. Hoe ervaar jij op dit moment je eigen autonomie, competentie en verbondenheid in het opvoeden van je kind(eren)?

Autonomie:

Word jij op dit ogenblik geleefd, door alles wat moet (Maarten noemt dat ook wel *moetivatie*)? Op een manier dat er geen enkele ruimte is voor wat je zelf wil? Of kun je (soms) net echt kiezen wat en hoe je iets doet met je gezin en je kinderen?

Competentie:

Voel je jezelf bekwaam genoeg om de ouder te zijn die je wil zijn? Heb je eerder een positief beeld van de manier waarop je je kinderen opvoedt? Of ben je vooral bezig met al je tekortkomingen? En zie je het resultaat van wat je doet in de ontwikkeling van je kind? Of gaat het eerder de tegenovergestelde richting uit?

Verbondenheid:

Met wie voel jij je echt verbonden als ouder? Met je partner, vrienden, familie, andere ouders? Wie is er voor jou op momenten dat je het nodig hebt? Voel je je genoeg gezien in je inspanningen? En kun je genoeg echt tijd vrijmaken voor wat je kind van je nodig heeft: erkenning, waardering, een luisterend oor, een duwtje in de rug?

Wat betekent het voor de opvoeding?

Als ouder kun je de natuurlijke motivatie van je kinderen versterken met een opvoeding waarin je de drie basisbehoeften dagelijks voedt:

- Geef ruimte aan autonomie voor je kind, zo veel als nodig. Het gaat er dus niet om dat je kind voortdurend zijn zin krijgt of doet. Maar wel dat je zoon of dochter invloed heeft binnen alles wat ervan verwacht wordt, thuis en op school.
- Stimuleer competentie bij je zoon of dochter: bied hem of haar haalbare uitdagingen, erken inspanning en groei, geef opbouwende feedback.
- Koester verbondenheid: toon warmte, begrip en interesse, zeker als iets moeilijk gaat.

Als kinderen zich tegelijk vrij, bekwaam en verbonden voelen, groeit hun intrinsieke motivatie vanzelf. Dat is de kracht van de zelfdeterminatietheorie: ze laat zien dat wat goed is voor motivatie, ook goed is voor welzijn – bij kinderen én ouders.

2. Ouder zijn: je natuurlijke rol of vooral hard werken?

Als je kunt accepteren dat je bent wie je bent, maar ook dat je niet bent wie je niet bent, en als je vanuit dat besef het beste van jezelf begint te geven, dan krijg je veel terug. Echt veel.

Ik zei het al in m'n vorige boeken. En het geldt ook voor ouders. Uiteraard kun je groeien in je rol en werk maken van aandachtspunten. Maar in essentie ben en blijf je de persoon die zich ontwikkeld heeft tot de volwassene die je vandaag bent.

Uiteraard ben je verantwoordelijk. Om je kinderen geborgenheid te bieden. Een veilige omgeving om in op te groeien. Op de best mogelijke manier. Maar onvermijdelijk zul je ervaren dat niet alles van die ouderrol jou ligt. Om daar beter inzicht in te krijgen, vroeg ik ouders via de sociale media hoe zij het samenzijn met hun kinderen beleven. Daarbij konden ze tussen volgende antwoorden kiezen, met de vrijheid om hun antwoord verder toe te lichten:

1. 'Ik kijk uit naar momenten met mijn kind. Meestal is het fijn, al is het soms ook lastig.'
2. 'Bepaalde activiteiten met mijn kind vind ik superleuk. Andere putten me uit of vervelen me.'

3. 'Zodra ik bij mijn gezin ben, voel ik me helemaal mezelf. Het stroomt vanzelf.'
4. 'Ik zie mijn kinderen doodgraag, maar het samenzijn voelt vaak als werken, niet als ontspanning.'
5. 'Ik ben vaak zoekende. Ik wil een goede ouder zijn, maar ik voel me geregeld onzeker.'
6. 'Ik herken me in geen van bovenstaande antwoorden.'

De meeste ouders gaven het eerste antwoord: ze kijken uit naar de momenten en ervaren die meestal als positief, ook al zijn die soms ook lastig. Voor een tweede grote groep hing het sterk af van de activiteit: sommige dingen doen ze met plezier, andere kosten vooral energie. Een kleinere groep voelde zich volledig thuis in het samenzijn, alsof het inderdaad vanzelf stroomt. Een andere kleine groep ervaarde het samenzijn eerder als hard werken of als een zoektocht vol twijfels. Slechts een handvol ouders herkende zich niet in een van de beschrijvingen.

Wat uit deze antwoorden spreekt, is hoe verschillend ouders het samenzijn beleven. Voor sommigen voelt het heel natuurlijk aan, het zit hen gegoten. Zoals een moeder van vijf kinderen het verwoordde:

'Als moeder van vijf kinderen merk ik hoe goed het moederschap bij mij past. Het voelt natuurlijk en sluit aan bij mijn karakter, talenten en de manier waarop ik zelf ben opgevoed. Ik geniet er echt van. Tegelijkertijd zie ik bij mijn partner of andere ouders dat dit niet voor iedereen zo vanzelfsprekend is. Terwijl het mij energie geeft, kost het hen soms juist energie.'

Anderen ervaren dan weer dat het samenzijn sterk afhangt van hun eigen energie en gemoed op dat moment. Een ouder schreef:

'Het hangt ook heel erg af van mijn eigen energieniveau en focus. Als ik vermoeid thuiskom, is elke activiteit vermoeiend, omdat ik gewoon rust wil. Als ik me goed voel of er bewust voor kies om te focussen op een leuke activiteit, kan ik er wel echt van genieten.'

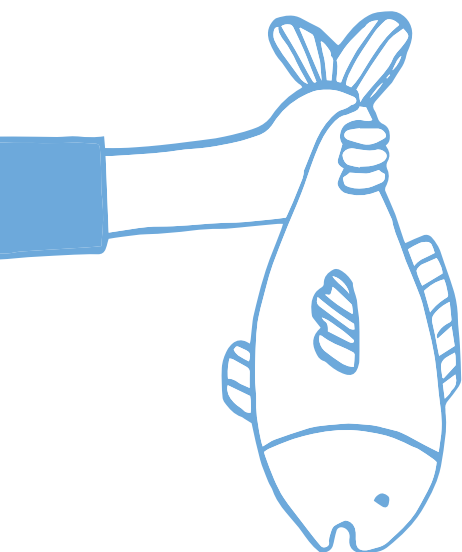
Soms wordt het verschil zelfs binnen hetzelfde gezin zichtbaar. Een moeder vertelde hoe verschillend zij en haar man het ouderschap beleven:

'Mijn man ziet de kinderen dolgraag, maar samenzijn voelt voor hem vaak als werken, niet als ontspanning. Voor mij zijn de lastigste momenten die waarin ik hem zie struggelen. We hebben het vaak over de vraag hoeveel invloed je daar zelf op hebt. Voor mij beïnvloedt je dat makkelijk zelf door de juiste activiteiten te kiezen, de verwachtingen te temperen, flexibel mee te bewegen met de energie van je kind. Als ik bewust aandacht geef en met mijn kind op pad ga – wat meteen voor afleiding zorgt – ervaar ik net genoeg uitdaging en de juiste omstandigheden waarin we meer ontspannen kunnen zijn. Rust in ouderschap begint bij jezelf.'

Dan is er ook het perspectief van ouders die er helemaal alleen voor staan. Een alleenstaande moeder verwoordde het zo:

'Zodra ik bij mijn gezin ben, voel ik me helemaal mezelf. Ik ben alleenstaande mama en ben daardoor bijna altijd bij mijn kind. Op moeilijke momenten heb ik nood aan me-time en tel ik soms af naar bedtijd. Maar zodra m'n zoon in bed ligt, kijk ik alweer uit naar de volgende ochtend, om opnieuw samen te zijn. Heel dubbel, eigenlijk.'

“Het
aantal
ouders dat
zich echt
als een
vis in het
water voelt
in de
ouderrol
is niet zo
groot.”



Niet iedereen klinkt even zorgeloos, het loopt niet voor iedereen even vanzelfsprekend. Eén ouder schreef met pijnlijke eerlijkheid:

‘Ik twijfel sterk aan mezelf als ouder. Die onvoorwaardelijke liefde die ik zou moeten voelen, lijkt er niet te zijn. Ik lijk veel mis te doen, want mijn hart breekt elke dag.’

En toch zijn er ook ouders voor wie het samenzijn vooral een bron van plezier en geborgenheid blijft:

‘Voor mij is het gewoon genieten. Mijn gezin is de plek waar ik me letterlijk en figuurlijk thuis voel.’

Hoe is het voor jou? Welke van de bovenstaande antwoorden past het best bij hoe jij je rol als ouder ervaart?

Uit de bevraging blijkt dat het aantal ouders dat zich echt als een vis in het water voelt in de ouderrol niet zo groot is. Dat ze het toegeven, daar kun je alleen maar bewondering voor hebben. Wat mij betreft is elk antwoord ook oké. Het gaat erom te accepteren dat het is zoals het is, en van daaruit op de best mogelijke manier je verantwoordelijkheid te nemen.

3. Wat je soms denkt of doet (zonder dat met anderen te delen)

Mild zijn voor jezelf kun je ook leren door te beseffen dat je af en toe gedachten hebt die niet zo positief zijn. Gedachten die je liever voor jezelf houdt, omdat je denkt dat je geen goede ouder bent als je ze toelaat. Of kleine dingen die je doet maar niet met anderen deelt, om dezelfde reden.

Ook daarover bevroeg ik een groep ouders uit mijn netwerk. Mijn vraag was: 'Welke gedachten heb je als ouder weleens gehad die je liever niet deelt? Of wat doe je soms stiekem als ouder?' De ouders konden ditmaal meerdere antwoorden aankruisen. Die antwoorden geven een eerlijke inkijk in wat er zich achter de coulissen van het ouderschap afspeelt.

Dit zijn blijkbaar de tien meest herkenbare antwoorden, in volgorde van hoe vaak ouders ervoor kozen:

1. 'Ik heb weleens gedacht: had ik hier wel aan moeten beginnen?'
2. 'Soms fantaseer ik over een week zonder kinderen, gewoon om vrij te zijn.'
3. 'Ik kijk soms meer uit naar een avond alleen dan naar quality-time met mijn kinderen.'
4. 'Ik laat ze soms langer naar een scherm kijken, omdat ik dan eindelijk even rust heb.'
5. 'Ik voel me soms opgelucht als ze ziek zijn en we dus nergens heen hoeven.'
6. 'Soms ben ik liever met mijn telefoon dan met mijn kinderen bezig.'
7. 'Ik ben weleens jaloers op ouders die meer geduld of energie lijken te hebben dan ikzelf.'
8. 'Ik verzin soms een smoes om iets niet met mijn kinderen te moeten doen.'
9. 'Ik heb weleens gehoopt dat een afspraak met speelkameraadjes niet doorging, omdat ik geen zin had om de kinderen ernaartoe te voeren.'
10. 'Ik voel me soms meer mezelf op het werk of bij vrienden dan thuis met mijn kinderen.'