

KIRSTEN  
VAN IERLAND

BEDTIJD  
IS MIJN  
HAPPY  
HOUR



AMERSFOORT, MMXXII



**Welcome to  
motherhood**

**I hope you like  
destruction  
and chicken  
nuggets**

**Lieve  
trotse,  
stoere,  
dappere,  
vermoeide  
mama.**



# DIT INVULBOEK IS VOOR JOU EN ALLEEN VOOR JOU

Om er af en toe bij te pakken en even van je af te schrijven. Over hoe jij het moederschap ervaart. Niet de zoetsappige met-zeven-maanden-kroop-hij-mijlpalen die je voor je kind noteert, maar die andere waarheid: dat je soms liever een wijntje drinkt op de bank dan op de grond met de Duplo bouwt. In dit boek mag je alles opschrijven wat je misschien niet hardop zou zeggen. De vragen staan per thema gegroepeerd en passen bij het hebben van een kind tussen de drie en zeven jaar oud. Maar als jouw kind ouder of jonger is, kun je het ook prima invullen. Er zit geen volgorde in de vragen, geen tijdsdruk, geen 'moeten'. Vul het boekje in wanneer jij wilt, bij het thema waar je op dat moment over nadenkt of mee bezig bent. Na ieder thema krijg je een paar blanco pagina's, waar je nog meer gênante verhalen kunt opschrijven of foto's plakken. Doe gewoon lekker waar je zin in hebt. Tussen de vragen door vind je extra pagina's, voor de fun. En een heleboel bekentenissen van andere mama's, net als wij. Die ook maar wat doen.

Want we houden eindeloos veel van onze kinderen, maar soms is het verdraaid pittig. En hoe lekker om dat eens even eerlijk van je af te schrijven. Want met sarcasme, een goede dosis humor en wijn (heel veel wijn!) redden we het wel, die tropenjaren.

**HEEL VEEL LIEFS,**

*Kirsten*

PS: Al eeuwen samen, net gescheiden, bonuspapa, stiefmoeder, twee mama's, hij/zij/het, koter(s), eigen bloedjes of geadopteerd ... Een gezin kan zo veel vormen hebben, en we ♥ iedereen. Dus waar je 'papa' leest, mag je ook 'stiefpapa' lezen (of 'andere mama'). Waar staat 'kinderen', mag je ook denken 'kind'. Waar staat 'hij', had ook 'zij' kunnen staan. Afijn, je snapt wat ik bedoel. **ENJOY!**

# OVER JOU

Naam

Geboortedatum

Dus je bent ... **jaar** oud. Maar je **voelt je** ... want

Aantal kinderen

1     2     3     4

... (hou op met me, hoor!)

zwanger

Mama van

HOE OUD ZIJN JE KINDEREN NU?  
(ZET DE LEEFTIJD HIERBOVEN  
ACHTER HUN NAMEN)

Heb je nog een **kinderwens**?

Ja 

Hell no!

Misschien ...

Anders, namelijk ...

**Jouw bevalling(en)** in één woord:

**Ben je** verliefd / verloofd / getrouwd / gescheiden / weduwe

ACH,  
LIEVE SCHAT  
TOCH!

**Werk je?**

- Ja, als
- Nee, ik ben thuisblijfmoeder
- Anders, namelijk ...

**Hoeveel uur per week** werk je?

**Hoeveel grijze haren** heb je al?

**Krijg jij al rimpels?** Waar?

**Welke uitspraak** haat je het meest van jezelf?

(DE MIJNE: 'IK KOM ZO!'  
ZONDER ENIGE INTENTIE OM  
ECHT ZO OP TE STAAN EN MET DE  
AUTOOTJES TE GAAN SPELEN)

**Welk cliché** over het ouderschap vind je het meest herkenbaar nu je moeder bent?

**Welk advies** zou je jezelf geven als je even terug kon naar de tijd vóór je zwanger was?

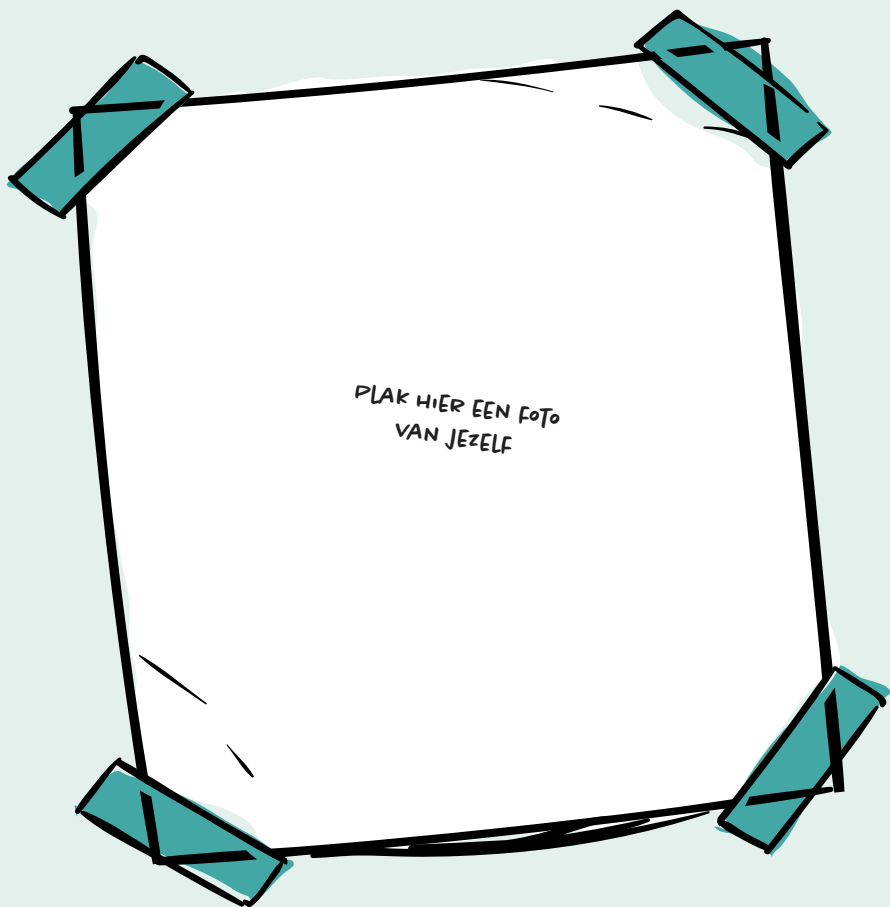


**Wanneer begin je** met het invullen van dit boekje?

**Wanneer ben je klaar** met het invullen van dit boekje?

**NO  
PRESSURE!**

IK HEB HIER OOK NOG DRIE  
ONAFGE INVULBOEKEN EN  
NOOIT-AFGEMAAKTE  
FOTOALBUMS LIGGEN ...



PLAK HIER EEN FOTO  
VAN JEZELF

## TIP

LAAT JE FOTO'S VIERKANT  
AFDRUKKEN, DAT PLAKT  
MAKKELIJK & DAN KUN EINDELIJK  
AL DIE INSTAGRAMMABLE  
KIEKJES KWIJT!



EN HIER ÉÉN VAN JOU MET  
JE KIND(EREN)



# OPVOEDING & JE PARTNER

## JE LIGT NIET ALTIJD OP ÉÉN LIJN ...

Regels dus. Maarre ... **hou je je ook zelf aan de regels?**

- Ja! Altijd. Mom-nazi forever.
- Mja. Meestal wel. Behalve als papa niet kijkt.
- Neuh, eigenlijk nooit.

En je **partner**?

- Ja! Altijd.
- Mja. Meestal wel. Behalve als mama niet kijkt.
- Neuh, eigenlijk nooit.

En als je kind dan niet luistert? Hebben jullie een heuse **time-out-hoek**? Of hanteer je een andere **straf**?

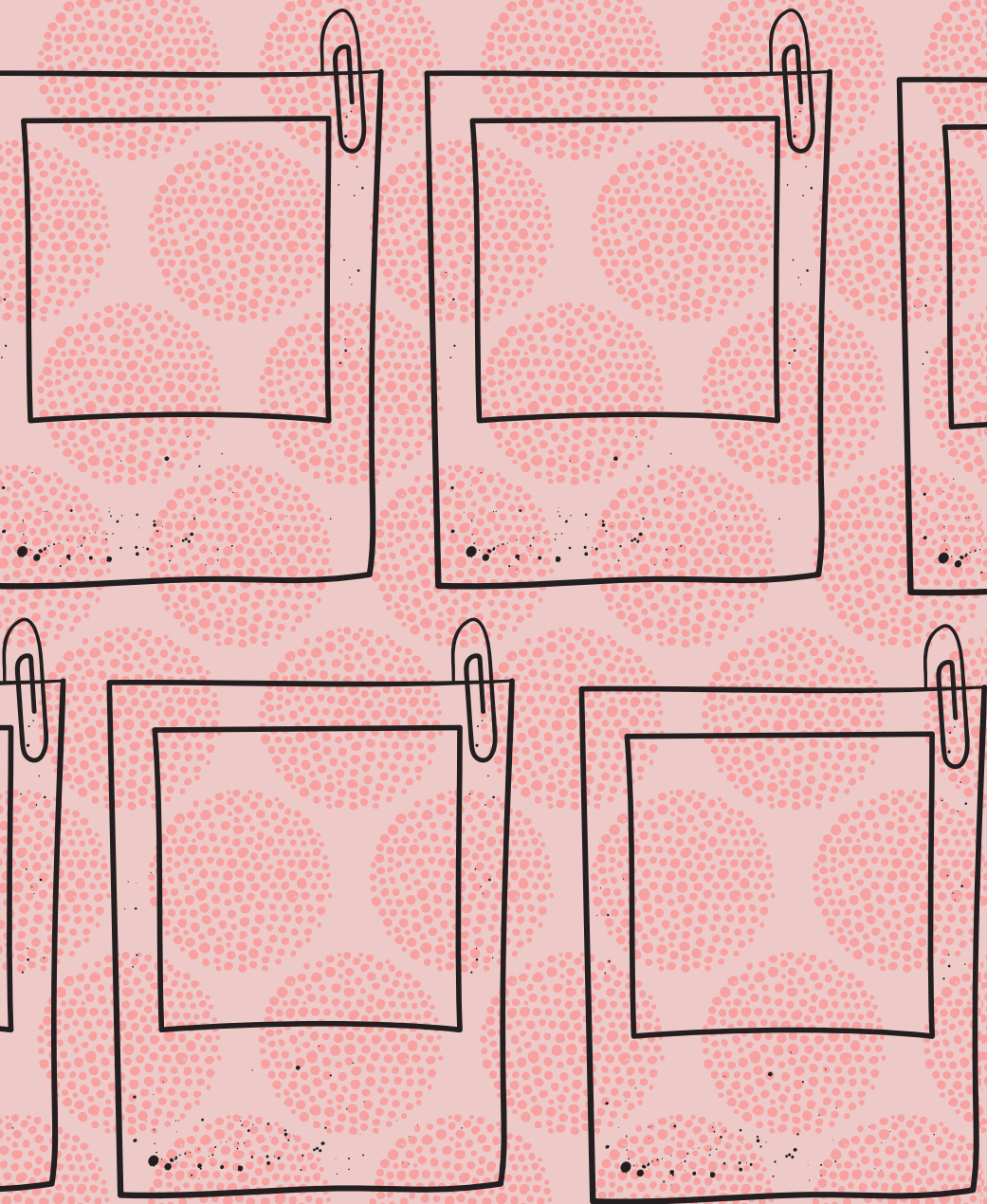
Zijn jullie het vaak **eens** over de opvoeding?

Waar ging jullie laatste **discussie** over?

Ben jij thuis de **good cop** of de **bad cop**?



# FOTO'S



# EEN DAG UIT HET LEVEN VAN ...

EEN LOEDERMOEDER / ONTAARDE MOEDER / LUIZENMOEDER /  
SCHOOLPLEINMOEDER / WERKENDE MOEDER

\*doorhalen wat niet van toepassing is

Het is vandaag

**maandag / dinsdag / woensdag /**

**eindeloze dag / donderdag / vrijdag zaterdag / zondag**

**Datum & plaats ...**

**En dus** (meerdere opties mogelijk)

- is het een schooldag
- gaat mijn kind naar de opvang
- ga ik werken
- zijn we vrij (want weekend / vakantie / mamadag)
- heb ik het rijk voor mij alleen
- anders, namelijk ...

Ik heb **vannacht** heerlijk / niet / mwah geslapen.

Ik ben **vandaag** opgestaan om ... uur.

Wat ik **het eerst deed** toen ik opstond

Mijn **lunch** bestond uit

Ik trok de **wijn** open om ... uur.

HÉ! ERGENS OP DE  
WERELD IS HET VIJF UUR.  
PROOST

Vandaag heb ik braaf **gezond gekookt**

- Ja
- Nee

**Just in case  
nobody  
told you  
today:**

**HELLO**

**GOODMORNING**

**YOU'RE DOING GREAT**

**I BELIEVE IN YOU**

**NICE BUTT**



WAT DA

**F\*CK**

DIT

IT

ZEG

DAT

JOU

MY LIFE

HEM

OP

.....