

Lies Clerx

**WAT  
EEN MOEDER  
LEIDEN** KAN

**GELUKKIG MET JE WERK ÉN JE LEVEN**



BORGERHOFF  
& LAMBERIGTS

# INHOUD

<b>PROLOOG</b> .....	7	Op verplaatsing .....	110
<b>ER WAS EENS: LIES 1.0</b> .....	11	Blij met elke mijlpaal .....	110
<b>EN TOEN WERD IK MOEDER</b> .....	21	Het einde .....	112
De geboorte van een moeder .....	23	<b>HET DEKSEL OP MIJN NEUS</b> .....	117
Een herstelgerichte benadering van moeder worden .....	28	Over het beest dat burn-out heet .....	119
Klaar ben je nooit .....	33	Fysiologische benadering van stress-kwetsbaarheid-coping .....	127
Weer aan het werk, of niet? .....	41	De verleiding ligt altijd op de loer .....	137
<b>WEER AAN HET WERK</b> .....	53	Wat als het licht écht uitgaat? .....	141
Nobody ever could .....	55	<b>LIES 2.0: OP ZOEK NAAR MEER BALANS &amp; VRIJHEID</b> .....	149
Hechting en kinderopvang: een contradictio in terminis? .....	58	Zorgen voor jezelf .....	151
De eerste maanden als werkende moeder .....	64	De temperatuur van het water meten .....	164
Neem geen vrede met een automatische piloot .....	68	Formatteer je mom brain .....	179
De eerste jaren als werkende moeder .....	73	<b>NABESCHOUWING</b> .....	193
<b>KAN IK HIER ERGENS KOLVEN?</b> .....	99	<b>ENKELE LEIDENDE MOEDERS AAN HET WOORD</b> .....	197
Wanneer is het klaar? .....	102	<b>DANK JE WEL</b> .....	207
Goede raad kan geen kwaad, zolang je het daarbij laat .....	106	<b>BRONNEN</b> .....	215
Back to work? Pompen of loslaten? .....	107		

# PROLOOG

Lange ij of korte ei. Ze slaan ons ermee om de oren in de lagere school. Bij leiden denken we meteen aan leiding geven of de leiding nemen. Gaat het om pijn en niet fijn, dan schrijven we lijden.

En hoewel het moederschap met name bij de start pijnlijk kan zijn, en niet per se altijd even fijn, is het bovenal een diepere zoektocht naar onszelf. Liefst maken wij vrouwen tijdens heel dat avontuur doordachte keuzes die ons weerhouden van enig lijden – nu, en later als we terugkijken op ons leven nog minder.

Dit boek wil er mee voor zorgen dat elke moeder haar leven met korte ei kan leiden. Een leven dat de moeite waard is – dat verdergaat dan puur over-leven, dan rennen, vliegen, duiken, vallen en weer opstaan. Hoewel dat er altijd bij zal horen. Eentje van stilstaan, loslaten en verdergaan. Dit boek is geen verzameling pasklare antwoorden voor alle uitdagingen des levens. Wel een uitnodiging om met een frisse blik te kijken en te reflecteren over hoe we vandaag de leiding van ons leven nemen. Hoe het mogelijk anders kan, mag, of misschien wel moet. Hoe we het moederschap en al die andere rollen beleven, en combineren, of niet. Er is geen foute of juiste manier van moederen, geen positief of negatief en geen traag of snel. Dat is en blijft het uitgangspunt.

Leiderschap is net zoals het moederschap een doorlopend proces. Eentje waarbij je je eigen koers vaart, gebaseerd op je waarden en

normen. Eentje waarin je jezelf mag tegenkomen, mag struikelen. Waarin je hulp mag vragen en aanvaarden, waarin je blijvend kan groeien en dat mag uitstralen op anderen. Dat is leiderschap ten voeten uit, wat dat ook concreet voor jou moge inhouden.

Dat moederschap al eens voor onvoorziene omleidingen zorgt, en voor flink wat afleiding. Dat het ons mag herleiden tot de kern van wie we echt zijn, diep vanbinnen. En dat er flink wat variatie zit tussen individuen en dus ook tussen moeders, dat spreekt voor zich. Niet alleen in de manier waarop het moederschap ons herdefinieert, maar ook in het moeder-zijn en de omvang en vormgeving van onze andere rollen. Ik hoop vurig dat de komende verzameling van woorden je mag verleiden tot zelfreflectie en je geest mag verruimen. Het is onmogelijk om alle ideeën en strategieën die de komende 215 bladzijden voorbijkomen te implementeren. Wees kritisch en kieskeurig, ga op zoek naar wat jij, wat jullie, nu, in de huidige levensfase kunnen gebruiken. Sta eens stil bij je leven vandaag en ga nieuwsgierig aan de slag met de vragen aan het einde van ieder hoofdstuk. Dat dit boek jullie mag helpen om, als gezin, gulzig te genieten van het leven vandaag om er later met de glimlach op terug te kijken.

Dankbaar dat ik jullie mag inspireren met mijn verhaal,

Lies

ER WAS EENS:  
**LIES 1.0**

**MAANDAG 25 OKTOBER 1982 – 14U30**

Geboren werd ik in het tijdperk dat er één echo was per zwangerschap, waarop niet meer te zien was dan een vage witte vlek. Tot het einde van die negen maanden bleef het een verrassing of ik als Bart of Lies straks de wereld zou vervoegen. Het bleef zelfs tot ver tijdens de bevalling een geheim dat ik ‘mijne frak gedraaid had’, ik was namelijk met mijn hoofd naar boven gaan liggen. Van maandagen was ik toen duidelijk al geen fan. Daarnaast geloof ik erin dat dit het begin van het einde was. Of toch op z’n minst van mijn je-m’en-foutisme.

Mijn jeugd door de ogen van mijn ouders kunnen we wellicht samenvatten als bloed, zweet en tranen. Zelf vond ik dat wel meevallen, maar god wat was ik een handvol thuis en op school. Ik was een speelvogel. Ik ben een speelvogel. Eentje die zich niet kan concentreren op een gezelschapsspel of een film die langer duurt dan twintig minuten. Zo was het ook al als kind. Op de lagere school kon ik het nog redden met de flarden die ik meekreeg tijdens de lessen. Er was namelijk meer interesse voor de vliegen in het klaslokaal dan voor wat er op het bord werd geschreven. Zowel mijn ouders als de leerkrachten vroegen of ik mijn tong alsjeblijf tien keer kon ronddraaien eer ik iets zei, maar dat werd al eens vergeten. Mijn ouders het schaamrood op de wangen toveren was, naast moppen tappen op familiefeesten, mijn specialiteit. Stilzitten daarentegen was een onmogelijke opdracht.

In het middelbaar speelde die ‘prodromale ADHD’ mij echt parten en mijn derde middelbaar moest ik noodgedwongen overdoen. Vanop de achterste rij leken mijn tienerjaren één groot feest. Als ik

dan toch elke dag op die schoolbanken moest zitten, dan maakte ik er liefst een leuke tijd van. Met het hart op de tong (die veel te lang was) had ik de ideale constellatie aan boord om in een sneltempo aantekeningen in mijn agenda te verzamelen. Stapels rode balpennen zijn er aan mij verloren gegaan, en vrijwilligers om naar het oudercontact te gaan kon ik thuis niet vinden. Maar, ikzelf bleef volhouden dat het allemaal wel goed kwam. Voor mij was school het forum om lol te maken met mijn vrienden, eerder dan een middel om iets bij te leren. Op mijn 18e draaide ik eindelijk (voor mijn ouders dan toch) de knop om en besepte ik dat – wilde ik kans maken op een leuke job – ik toch eens iets moest gaan doen. Ik startte aan de hogeschool van Hasselt en toen dat goed leek te gaan wou ik graag nog een master halen aan de universiteit van Leuven. Dat sprak tot mijn verbeelding, de studentenstad uit Ad Fundum – niet te ver van huis. Mijn ouders vielen van de ene verbazing in de andere, want dat van de unief riep ik al jaren, maar zij dachten dat die folie wel zou verdwijnen wanneer ik mijn hogeschooldiploma op zak had.

Leuven dus. Gefascineerd door het (afwijkende) gedrag van mensen leek psychologie voor mij de geknipte studierichting. Mensen in nood helpen – naar hen luisteren en de complexiteit van het brein pogen te begrijpen. Het bleek de beste keuze van mijn leven. Niet in de laatste plaats voor de inhoud van de opleiding, want die was buitengewoon interessant. De vakken die ik beperkt boeiend vond op die vijf jaar (en er dus moest bij nemen) kan ik op één hand tellen – statistiek deel 1, 2, 3 en 4 waren er daar vier van. Hoewel ik uiteraard, meer dan ooit, begrijp waarom psychologen minstens een basis statistiek nodig hebben. Mijn collega-psychologen nodig ik bij dezen uit een gokje te wagen naar het vijfde vak.

Het Leuven-avontuur verrijkte me in alle opzichten. Het liet me toe om al een eerste keer op mijn eigen benen te staan en de navelstreng met la mama wat langer te rekken. Pas op, ook dat ging niet over rozen, de eerste weken keerde ik vaak op woensdag al terug. Noem het een zachte overgang die ons toeliet om organisch afstand te nemen van elkaar, en op die manier voelde het voor ons allen gezond en goed. De examentijd herinner ik me als extreem pittig. Ik zat in het team dat pas op dag één van de blok het plastic van zijn boeken haalde. Vanaf die dag probeerde ik dan wel heel actief bezig te zijn met de leerstof en niet zomaar alles van buiten te leren, hoewel het soms niet anders ging. Kilo's bueno's, mijn ondertussen opgewolde studeertruitje en tranen aan tafel, dat is wat ik me van die examenperiodes herinner. 'Ik ga effe wenen he, maar eet gerust verder, ge moet naar mij niet kijken' was denk ik kort samengevat de enige uitwisseling van woorden tussen mij en mijn ouders tijdens die verdomde examenperiodes.

Grote hoeveelheden informatie leerde ik verwerken, naast mezelf helemaal te verliezen in de fascinatie van het mens-zijn. De opleiding zorgt ervoor dat we gedrag kunnen begrijpen, voorspellen, verklaren en soms ook beïnvloeden. Waarom doen mensen wat ze doen, en wat maakt dat iemand zonder enige voorgeschiedenis ineens toch volledig van het padje gaat? Er waren herhaaldelijk momenten, voornamelijk tijdens mijn stage, dat iets mij zo intens en diep raakte dat ik daarbij meer over mezelf leerde dan over de situatie an sich. Maar ook daarin diende ik te groeien, want de eenvoudigste weg was om dit gevoel te verbijten en mijn masker op te zetten. Lekker veilig en stoer. Maar mijn stagebegeleiders in het laatste jaar wisten hier perfect de vinger op te leggen. Laat het maar toe, het is helemaal oké en vooral ook normaal dat dit je raakt.

**Hoeveel je ook denkt te weten en hoe hoog je jezelf ook inschat, heb steeds de moed om tegen jezelf te zeggen: ik ben onwetend.**

Mijn thesis schreef ik tijdens mijn masterjaren binnen het labo voor biologische psychologie, rond muizen met de ziekte van Alzheimer. Een ziekte die ik ze nota bene zelf had gegeven, volgens een internationaal erkend protocol. Ineens loop je daar dan 's avonds laat door de donkere kelders van het psychologisch instituut ('het PSI') om chocopops te voederen aan muizen met een gekleurde staart. Een staart die mij toeliet ieder van hen te onderscheiden toen ze eerder die dag meters hadden gezwommen. Had me dat tien jaar eerder verteld, ik had eens goed gelachen vanop de achterste rij. Maar toen: alles voor de wetenschap. Tijdens mijn stage had ik een heel jaar mogen werken met patiënten met een neurodegeneratieve aandoening zoals de ziekte van Alzheimer en Parkinson. Die interacties prikkelden mij, verder dan het een-op-een- of groepscontact. Alleen, ik wilde meer weten dan de testen of hersenscans mij konden vertellen op dat moment. Nadat ik in 2009 afstudeerde als klinisch psycholoog, was mijn honger op het vlak van wetenschap allesbehalve gestild – ik heb vaak gedacht dat dit lag aan het feit dat ik op mijn 18e pas écht 'begonnen' was.

Waar een 300-tal klinisch psychologen zich in 2009 een weg baanden binnen de psychiatrische ziekenhuizen en andere settings, zette ik de klinische deur toen even op een kier. Ik zou een doctoraatstraject starten bij onze noorderburen. In Leuven was wellicht makkelijker geweest, maar het aanbod dat daar voorhanden was lag iets te ver buiten mijn toenmalige interesseveld. Dus

ik ging voor de status 'grensarbeider' en tekende een contract voor de volgende vier jaar. De volle vier jaar zou ik op zoek gaan naar nieuwe merkers in het menselijk brein die in een vroege fase de ziekte van – jawel – Alzheimer zouden kunnen voorspellen. Het valt met geen pen te beschrijven hoe blij ik was en ben die kans daar toen gekregen te hebben. Hoe die sollicitatiegesprekken toen gingen kan ik quasi exact repliceren en het verlossende telefoontje, dat vergeet ik nooit.

April 2009, op een regenachtige lentedag (uiteraard in België), kreeg ik onderweg van Leuven naar huis telefoon. Een nummer uit Nederland... Zou het? Ik durfde amper te antwoorden: 'Hallo Lies, Pauline Aalten uit Maastricht, stoor ik?' 'Euh nee hoor.' \*slik\* 'Wij hebben besloten dat jij de ideale kandidaat bent voor de MRI-onderzoeksplek binnen het LeARN-project...' \*say whaaaaat\* '... dus als jij het ook ziet zitten verwelkomen we jou graag binnenkort in Maastricht.' Hoe graag ik ook 'Jaaaaa natuuuurrrllliiijk' wou schreeuwen... toch probeerde ik de rustige Lies te zijn (don't ask) en antwoordde ik: 'Ja hoor, heel graag.'

Dit was het begin van wat een fantastisch avontuur zou worden. De statistiek die ik zo vervloekt had in de vijf jaren daarvoor kwam wel eens zo hard binnengevlogen, maar die nam ik er met de glimlach bij. Bij ons op de gang zat een kanjer van een wiskunde-wonder, dus geen vraag was te gek op dat vlak. Tijdens die jaren van grensarbeid sprak ik honderden ouderen en hun partner of kinderen, en ik reisde de wereld rond om mijn nieuwe bevindingen aan het grote publiek te presenteren. Ik was echt on top of my game. De biologische klok deed in tussentijd ook haar duit in het zakje en tijdens die vijf jaren van doctoraat kregen wij twee kinderen. Of een doctoraat de beste periode is, vraagt men mij wel eens. Een moeilijke vraag, vind ik. Eerlijk gezegd denk ik dat



het nooit ‘het beste moment’ is om een kind te krijgen. Het enige wat ik kan adviseren is: laat je professionele pad je niet tegenhouden – want eens je carrière in de lift zit wordt het alleen nog maar complexer om ‘lang’ gemist te worden. Hoewel dat hier ook al wel het geval was. De druk van dat doctoraat dat af moest werd er over de jaren niet minder op. Het geldt dat er ligt voor jouw onderzoek de komende jaren gaat niet toenemen omdat jij beslist om een kind te krijgen, en de deadline nog minder. Achteraf bekeken had ik gerust wat langer thuis willen zijn met hen, maar het was toen zo. De plicht riep, en ik kwam.

Toen ik in Maastricht begon te werken woonden wij in een huurappartementje in mijn geboortedorp. Onze living was een balzaal, wat heerlijk was na een heel jaar op twaalf vierkante meter samen te wonen in Leuven. Wanneer we ’s ochtends wakker werden op kot, dienden we ons zetelbed weer om te bouwen tot zetel zodat we überhaupt richting deur geraakten om ons naar onze stageplaats te kunnen begeven. Als we een jaar op twaalf vierkante meter gelukkig konden zijn met elkaar, dan kon het overal.

Voor ons eerste huurappartementje droegen we bijna één volledig loon af, en dat begon al snel te wringen. We maakten een afspraak met de bank en keken of het mogelijk was om met dat bedrag iets te kopen, om te investeren in onszelf in plaats van in een ander. De prijzen voor het bouwen van een huis lagen toen om en bij de prijs van het kopen van een appartement. We kozen dan maar voor het eerste, zodat we het helemaal naar onze eigen smaak konden vormgeven, van A tot Z. Ons eerste huis werd gebouwd ergens rond de geboorte van de oudste. Eerst zou het daarvoor al klaar zijn, zodat we meteen met z’n drieën konden inhuizen. Dat was buiten een grove fout van de bouwfirmagerekend, die ons proces met een jaar vertraagde. Driehonderdvijfenzestig dagen. Een flinke

streep door de rekening voor mensen die alle life-events strak op elkaar poogden te plannen. Een pittige periode met emotionele hoogtes en vooral laagtes, maar dankzij de steun van onze ‘village’ kwam alles goed.

Om mij nog verder te ontplooien op het vlak van neuropsychologie (lees: hoe de werking van de hersenen en het menselijke gedrag met elkaar samenhangen) volgde ik tijdens mijn jaren van doctoraat ook nog de opleiding tot klinisch neuropsycholoog. Met nummer twee in de buik reisde ik elke vrijdag met het treintje richting Brussel. Ik dacht daar allemaal niet over na, het overkwam me gewoon. Buitenstaanders fronsten wel eens hun wenkbrauwen en vroegen dan: hoe doe jij dat toch allemaal? Ik vond alles even boeiend en nuttig en vloog door het leven als een raket – langzaam maar zeker ging ik toen al een beetje richting oranje. Dat ik mij zélf geen vragen stelde was achteraf bekeken vooral uitstel van executie.

**EN TOEN**  
**WERD IK MOEDER**

## De geboorte van een moeder

---

Moeder werd ik – in mijn hoofd – van zodra dat neurologisch gezien mogelijk was, denk ik. De herinneringen qua rollenspel uit mijn jeugd zijn veelal terug te voeren naar: crèche spelen met een buitengewone hoeveelheid aan ‘kinderen’. Poppen met zorgvuldig uitgekozen namen en kleding, met een uitgekiend dagschema en alle toeters en bellen die daarbij komen kijken. De droom groeide met mijn hormonen mee.

Toen mijn man en ik anno 2008 een koppel werden, wou ik meteen duidelijk stellen dat het feit dat hij vier jaar jonger was niet zou betekenen dat deze kloek vier jaar langer zou wachten met moeder worden. De vent wist meteen hoe laat het was. Al vrij snel na ons afstuderen kwam het onderwerp ‘kinderen’ boven drijven, verrassend genoeg niet vanuit mezelf. Ik was een goede vier maanden aan het werk bij mijn eerste werkgever toen ik kleur moest bekennen. Het leek allemaal zo onwerkelijk en ondanks de aarzelend vage streep op mijn zwangerschapstest voelde het geheel meteen heel groots.

Met elk eerste kind wordt een moeder geboren. Niet altijd meteen, doch soms heel snel. Van daar af start een nieuw avontuur, eentje waarbij toekomstige ouders er ineens een allesoverstijgende nieuwe rol en verantwoordelijkheid bij krijgen en prioriteiten herverdeeld dienen te worden. Want het ouderschap stopt nooit en hoogtepunten en dieptepunten volgen elkaar soms in sneltempo op. De eerste weken, maanden, misschien wel jaren sta je zowel

psychisch als lichamelijk in een continue spagaat. Met de geboorte van kind één kwam er een waar oerinstinct uit de lucht vallen, samen met een allesoverheersende verantwoordelijkheid. De eerste maanden was ik doodongerust dat er met haar, mezelf of mijn wederhelft iets zou gebeuren. Dat gevoel beheerste iedere vrije minuut. Het was die verpletterende verantwoordelijkheid voor dat levend wezentje, helemaal van ons twee alleen, die zich een weg diende te banen doorheen mijn zijn. Die onbezorgde twintiger, die was mee opgeborgen met de placenta in de ziekenhuisvuilzak. Die verantwoordelijkheid deel maken van mij, van ons, dat kostte achteraf bekeken flink wat tijd en energie. Een fijne bijwerking die het moederschap met zich meebracht was dat ik te midden van al dat zorgen de ware kern vond van wie ik echt ben en wil zijn. Dat stuk las ik in geen enkel boek of cursus, omdat dat ook amper met woorden te vatten valt, denk ik.

Ook je relaties veranderen. Die met je partner, met eventuele andere kinderen, met je eigen ouders, met vrienden en wellicht nog het meest die met jezelf. De makkelijkste en meest verleidelijke weg is jezelf wegcijferen. Letterlijk, het bed in duiken met de baby en heerlijk cocoonen. De eerste weken lijkt me dat trouwens geen verkeerde zet. Om samen te bekomen, te herstellen van die waanzinnige tocht. Iets of wat verder in de tijd zal je zelf merken dat je als mama en papa zelf ook zorg nodig hebt, van anderen, van elkaar en ook van jezelf. Want wie goed voor zichzelf zorgt...

Wij vrouwen transformeren dan in een oogwenk richting 'moeder'. Gelukkig hebben we daar in het beste geval negen maanden de tijd voor gehad, om adem te pakken richting de grote duik in het onbekende. Moeder worden is geen alledaagse transitie maar een intens proces waarbij heel wat fysiologische, hormonale en psychische factoren een rol spelen en soms stevig op de voordeur

kloppen. 'De geboorte van een moeder' werd in de jaren zeventig tot 'matrescence' gedoopt door antropologe Dana Raphael. De overgang van vrouw-zijn naar het ouderschap werd vergeleken met de transitie van kind naar adolescent, of kortweg de puberteit. Hormonen die op hol slaan, je haren en huid die dingen doen die je absoluut niet wil en de nieuwe relaties die je vormt met jezelf, je partner en de baby. Het verschil? De puberteit als biologische fase is wereldwijd erkend en genormaliseerd, matrescence helaas (nog) niet. Een echte vertaling naar het Nederlands is zelfs niet voorhanden, hoewel ik op een aantal sites het woord matrescentie tegenkwam (niet toevallig klinkend als adolescentie). Net zoals bij de adolescentie zijn er grote interindividuele verschillen in hoe we deze fase doorkomen, zowel wat betreft snelheid als concrete invulling. Misschien is 'moederteit' nog krachtiger, en dekt het de lading nog meer.

---

#### MATRESCENTIE

De fysieke, psychologische en emotionele veranderingen die je doormaakt na de geboorte van je kind

---

Matrescentie is een ontwikkelingsfase waarbij een vrouw na pre-conceptie, zwangerschap en geboorte, draagmoederschap of adoptie overgaat naar een postnatale periode en verder. De exacte lengte van deze fase is individueel, komt bij elk kind terug en kan een leven lang duren. De reikwijdte van de veranderingen omvat meerdere domeinen, met het bio-psycho-sociale voorop. Meer ruimte en aandacht voor dit proces tijdens de perinatale periode zou ons begrip van wat 'moeder worden' echt is kunnen versterken en veel leed kunnen verzachten.