

momo

momming on my own

Leesexemplaar

Julie Houtman

mommo

momming on my own

**DUBBEL ZOVEEL
WERK, DUBBEL
ZOVEEL LIEFDE**

P E L C K M A N S



inhoud

Hallo! Ik ben Julie... 6



deel 1
Mijn verhaal 8





deel 2
Mijn survivalgids

48

- 1 We gaan uit elkaar
- 2 Wat doen we als mama en papa nog samen?
- 3 Nooit alleen, altijd samen
- 4 Tafelmanieren
- 5 Bedtime stories en bedrituelen
- 6 De eerste keer alleen
- 7 Moeilijke vragen
- 8 Durf hulp te vragen
- 9 Blik op de toekomst
- 10 Mijn lexicon van mom hacks



Hallo! Ik ben Julie...

... 29 jaar en single mom van een fantastische zoon, Emile. Ik sta er als jonge mama alleen voor met een kleuter en ik ben dus zeker niet de makkelijkste weg ingeslagen. Het pad van een single mom is er eentje bezaaid met struggles, maar ook met liefdevolle hoogtepunten. Ik voel dat ik in deze rol elke dag groei en sterker word. Het leven deelt je kaarten uit en met dat handje kaarten moet je het beste spel spelen dat je kunt. En dat doe ik ook. Met opgeheven hoofd, met een positieve mindset en met mijn focus altijd op mijn zoontje Emile (die in twee huizen dubbel zoveel liefde krijgt). Met mijn lievelingsmuziek op repeat. Met vallen en weer opstaan. Soms huilend, soms lachend. Met hier en daar een shortcut – ook *Paw Patrol* staat hier weleens op repeat – en door af en toe eens heel hard op mijn tanden te bijten. Want nee, het perfecte plaatje bestaat niet en ik ben ook zeker niet de perfecte mama. Maar ik doe mijn best. En soms is je best doen, er gewoon zijn – zeker wanneer je leven aanvoelt als één grote rollercoaster – al meer dan goed genoeg.

Met dit boek wil ik mijn verhaal vertellen. Hoe de werkelijkheid mij op een bepaald moment inhaalde, mij neersloeg

en mij vervolgens sterker maakte als vrouw, als moeder, als mens. Met dit boek wil ik ook graag álle ouders een vuistje geven. Single of gelukkig samen. Ploeterend, met de handen in het haar, te midden van een mental breakdown of heerlijk vertoevend op een suikerspinroze wolk. Onzeker én trots. Liefhebbend en warm, ook al wil je dat kind weleens achter het behang plakken. *I get it*. Als ouder doorspartelen we zoveel verschillende emoties, soms met amper enkele minuten ademruimte ertussen. Ik hoop dat mijn zoektocht je een hart onder de riem steekt, inspiratie biedt en handige tips oplevert. Want jij daar: *you got this*. *We got this*.

Liefs,
Julie

deel

1



Leesexemplaar



Mijn verhaal



Oerinstinct? Wélk oerinstinct?!

Negen maanden roze wolk? Check! Een voorraad babykleertjes waarmee je een godganse kindercrèche kon runnen? Het zal wel zijn! Een koffer vol noodzakelijke en minder noodzakelijke benodigdheden? Stond al weken klaar! Zelfs de bevalling was minutieus gepland, want mijn wederhelft was in die periode aan de arbeid aan de andere kant van het land. Het idee dat ik straks dat kleine wonder zonder mijn rots in de branding naar buiten zou moeten persen – niet dat hij veel meer kon doen dan mijn hand vasthouden, ik weet het – deed mij lichtjes hyperventileren. ‘Maak je geen zorgen’, zei de gynaecoloog toen ik voor de laatste keer op controle ging. De vrouw was een en al begrip. ‘Laten we een datum prikken waarop we de bevalling inleiden. Dan kan de papa zich daarnaar schikken en ben jij een stuk geruster. Toch?’

Jazeker! Ik had haar wel kunnen kussen, maar hield het bij een opgelucht lachje, terwijl ik ‘Oef, dank je wel’ stamelde. *So far so good*. Alles was onder controle. Ik kon mij in alle rust voorbereiden op de komst van onze kleine rakker. Chill, weet je wel.

Plots was daar de dag – ook al is die gepland, toch komt ie

nog behoorlijk plots, *trust me* – dat we naar de kraamkliniek moesten. Ik herinner me dat mijn man en ik eerst nog op ons dooie gemak naar de WK-voetbalwedstrijd van die dag keken. Om vervolgens mijn spullen bijeen te pakken en te verkassen naar het ziekenhuis. Chill, weet je wel?

Chill? CHILL?!

Tarara...

Alles ging goed, tot ik op de bevallingstafel lag. Emile zou bijna naar buiten floepen. De vroedvrouw wreef zich vol verwachting – *pun intended* – in de handen en moedigde mij aan om te beginnen met persen. Bam! Toen, daar en dan, op dat eigenste moment drong het pas tot mij door dat ik even later nieuw leven in mijn armen zou houden. Nieuw leven dat uit mijn buik was voortgesproten. Mijn hart sloeg niet één maar tien tellen over. Ik kon alleen maar denken: *F*ck, f*ck, f*ck!*
Ik ben hier ZO niet klaar voor!

Geloof het of niet, maar pas in die cruciale minuten drong het tot mij door dat niets ooit nog hetzelfde zou zijn. Dat ik met een paar keer duwen een nieuwe identiteit kreeg: die van mama. Dat het allemaal écht was en niet alleen maar een droom op mijn roze wolk. Het besef dat ik voor een immense verantwoordelijkheid stond, die mijn hele leven zou duren, sloeg in als een bliksem. Even kortsluiting in het hoofd.

‘Komaan, Julie! Nog één keer goed persen!’ zei de vroedvrouw. Persen? Ben je gek? Ik voelde alleen maar blinde paniek. Dacht: *Ik! Wil! Dit! Niet!*

Het was alsof de vroedvrouw mijn gedachten kon lezen. ‘Nu kun je niet meer terug hoor, meisje’, klonk het lacherig. Euh, nee. Natúúrlijk kon ik niet meer terug. Zover was ik ook wel. Maar mijn lichaam en geest waren blijkbaar in een partijtje armworstelen verzeild geraakt.

Een halfuur later lag Emile in mijn armen. Het was onwenzelijk. Het was met grote voorsprong het mooiste wat mij ooit overkomen is. Tegelijk klonk er een stemmetje dat de hele tijd vragen op mij afvuurde. ‘Zul jij wel een goede mama zijn? Besef je goed waaraan je begonnen bent? Wat weet jij eigenlijk over baby’s?’

Het voelde... goh, gewoon niet echt. Alsof het niet mij overkwam, maar iemand anders. Mijn God, dacht ik, wat moet ik hiermee? Ik wist écht niet wat ik moest aanvangen met Emile, een pasgeboren baby, en ik wist helemaal niet hoe ik me als kersverse mama moest gedragen. Nog helemaal overweldigd door al die gevoelens die ik niet kon plaatsen, werden we naar onze kamer gebracht, waar behoorlijk veel mensen op ons zaten te wachten om ons te feliciteren met bloemen en cadeautjes. Vooraf wilden we dat heel graag: een hartelijk welkomstcomité met iedereen die ons nauw aan het hart lag. Maar toen het moment daar was, was het behoorlijk heftig: al die drukte, terwijl je lijf en je leven zonet helemaal door elkaar zijn geschud. Ik heb die eerste dag en ook die eerste nacht in het ziekenhuis in een soort roes beleefd. Ik heb ook bijna non-stop op dat belletje geduwd. Ik voelde me zo onzeker over dat hele mama-zijn, ik dacht dat ik alles fout zou doen.

Oerinstinct? Wélk oerinstinct?

Samen met de komst van Emile werd er een nieuwe Julie geboren. Eentje die ik van haar noch pluim kende en van wie ik het bestaan nooit had vermoed. Mama worden is een transformatieproces. De eerste weken thuis waren zwaar. De hittegolf brak alle records en ik voelde me ellendig. Ik had de ene hormonale bui na de andere. De kraamhulp aan huis bleek door een misverstand niet geregeld te zijn en dus moest ik alsnog een beroep doen op het weinige vertrouwen dat ik had in mezelf. Die eerste periode was echt vooral overleven en in eerste instantie zorgen dat Emile veilig en verzorgd was. Er was zoveel chaos in mijn hoofd, zoveel waaraan ik moest denken, dat ik op den duur geen besef meer had van een leven buiten onze cocon.

Het is – spoiler alert één – helemaal goed gekomen met die chaos. Met vallen en opstaan. Zoals dat bij alle mama's gaat, weet ik nu. Toch is dat voor veel (kersverse) moeders geen vanzelfsprekende gedachte. Daarom dit boek. Over struikelen en weer rechtkrabbelen. Over klein en groot geluk. Maar evengoed over de dagen die je nagelbijtend doorbrengt. Waarop je snakt naar je bed en hoopt op een zorgeloze nacht. Kortom, over *the greatest love of all*, die ons nu eens in vervoering brengt en dan weer in een klein ravijn van wanhoop laat staren.

Spoiler alert twee: het is goed gekomen, maar niet helemaal zoals gepland. Mijn man is nu mijn ex-man. Het leven wil weleens lastige bochten nemen. Onze breuk was er zo een. Ik

moet het nu doen zonder rots in de branding aan mijn zijde, maar hé: ik ben mans en mams genoeg. En vooral: ik ben nu zelf een rots voor die kleine deugniet die om praktische redenen bijna voltijds bij mij woont. *And I am loving it to bits*, zelfs al was de weg naar het alleenstaand moederschap af en toe hobbelig.

Dit is het verhaal van de Julie die resoluut in haar eigen kracht is gaan staan. Een verhaal waarvan ik hoop dat het anderen zal inspireren of tot steun kan zijn. Voor ik je vertel over het nest dat ik voor Emile en mezelf gecreëerd heb en hoe ik dat heb aangepakt, wil ik toch ook even hulde brengen aan mijn ouders. Het zijn zij die mij hebben grootgebracht tot een veerkrachtige en zelfstandige vrouw. En dat heeft me – toen het er meer dan ooit op aankwam – heel erg geholpen. En dan zijn er nog mijn knallers van zussen, die altijd de rangen sluiten. Tegen een van ons is tegen ons alle drie. Dát gevoel.





Wat niemand je vertelt voor je een baby krijgt

... dat de consistentie, de frequentie en de kleur van je snuiter z'n stoelgang een dagelijks conversatieonderwerp wordt.

... dat je zo ontzettend opgelucht bent wanneer die baby eindelijk in slaap valt... om hem enkele minuten later alweer ontzettend hard te missen.

... dat je klaarblijkelijk een universitair diploma nodig hebt om een buggy in elkaar te krijgen. Grrrrr!

... dat het angstzweet je uitbreekt tijdens het knippen van baby-nageltjes (het voelt een beetje als een spelletje *Dokter Bibber*, maar dan met een immer bewegende patiënt = stress!)

... dat er zoiets bestaat als een Maxi-Cosi-overbelasting. Dat ding is pokkezwaar!

... dat eventjes alleen naar de supermarkt kunnen gaan al aanvoelt als een minivakantie.



... dat je 's nachts een spiegeltje voor je baby's mondje houdt, om te kijken of hij nog wel ademt (overbezorgd, ik?)

... dat je voor een weekendje weg met een baby net geen aanhangwagen nodig hebt: buggy, reisbed, flesvoeding, Maxi-Cosi, honderd outfits voor wanneer hij alles onder kakt, EHBO-koffer, speelmat...

... dat er niet zelden een klein beetje babykots op je outfit zit (en dat je dat meestal pas doorhebt nadat je al enkele uren op stap bent).

... dat je met heimwee zult terugdenken aan buitenaardse fenomenen zoals uitslapen en uitgebreide douchesessies.

... dat je je geen leven meer kunt inbeelden zonder droogshampoo (een standbeeld voor de uitvinder!)

... dat je hart soms lijkt te ontploffen van liefde en dat je behalve tranen van frustratie (die buggy!) ook heel veel tranen huilt van puur geluk.

De kans is groot dat je al deze dingen intussen zelf al ontdekt hebt. Maar misschien ben je wel een mama in spe, al dan niet alleenstaand. En dan weet je nu toch maar mooi wat je te wachten staat. Laat je vooral niet ontmoedigen. Je moet weten dat enige zin voor overdrijving mij niet vreemd is. Ik wilde er bijna aan toevoegen: natuurlijk niet, want ik ben een vrouw.

Alleen zou dat niet alleen vreselijk veralgemenend zijn, het is ook niet gendergerelateerd. Ooit al eens een man in huis gehad met een griepje onder de leden? Om vervolgens een jammerklacht over je heen te krijgen over een gewisse en ras naderende dood? Voilà. *I rest my case.*



Niets is vanzelfsprekend

Bij ons thuis was er nooit een gebrek aan liefde. Ik kom uit een warm nest, gelegen in een landelijk stukje Oost-Vlaanderen. Ik ben opgegroeid met ouders die elkaar heel graag zien. Ik heb mijn ouders amper ruzie weten te maken, bijna nooit hun stem weten te verheffen. Vandaag, na ruim 35 jaar huwelijk, gaan ze nog steeds liefdevol en met veel respect met elkaar om. Ik heb twee zussen, één die drie jaar ouder is, dan kom ik, en vervolgens de benjamin die vijf jaar jonger is. Hoewel drie kinderen in huis voor de nodige drukte zorgden, was er altijd ruimte voor nog een kind, voor nog een mondje extra, voor nog wat liefde. En dus vingen wij als gezin jarenlang ook pleegkinderen op. Ik heb enorm veel respect voor hoe mijn mama en papa dat praktisch voor elkaar kregen. En ik ben dankbaar voor de les die ze ons meegaven: beschouw nooit iets als vanzelfsprekend. Leer gelukkig te zijn met wat je wel hebt. Leer om op een positieve manier naar het leven te kijken. Aan die wijsheid trek ik mij nog dagelijks op. Weerbaarheid ligt misschien een stuk in je aard, maar ik weet wel zeker dat het in belangrijke mate iets is dat je ook kunt meekrijgen van thuis.