

Mama Natuurlijk

Intuïtief door het ouderschap

Jasmine M. Raeymaekers

Elien Van den Brande

**Best in
BOOKS**

Colofon

Mama Natuurlijk

Teksten: Jasmine M. Raeymaekers, Elien Van den Brande

Foto's: Elien Van den Brande

Een realisatie van WIL.T voor © Best in Books, Noorderwijk, 2024

ISBN 978 949 3402 188

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Disclaimer

Dit is niet jouw doorsnee opvoedkundig boek. Dit boek zal je niet zeggen hoe 'het' moet. Want er bestaat geen algemene handleiding. Elk kind, elke ouder en elke situatie is uniek. Dit boek is een bundel met wetenschappelijke onderzoeken, studies en onderbouwde meningen over het ouderschap. Maar het is vooral een verzameling van mooie verhalen van ouders die hun kinderen met hart en ziel laten groeien. Het boek is er om jou te inspireren, je hart te openen en inzichten te bieden in de vaak onbegrepen leefwereld van onze kinderen.



Ik draag dit boek op aan mijn dochter Lily. Ik hoop dat er een dag komt waarop ze me zegt dat ze oké is met de keuze die ik voor haar maakte...

En als die dag er nooit komt, hoop ik dat ze dankzij dit boek beseft dat een moeder nooit weggaat bij de vader van haar kind omdat het even wat minder gaat.

Het is mijn diepste wens dat ik de cirkel voor haar doorbrak. Dat zij die zoete man mag ontmoeten die haar een leven lang bemint. Ik bid dat ze nooit door iets soortgelijks zal gaan, maar tegelijkertijd laat ik haar los en vrij.

Want het is niet de vraag of zij de vrijheid aankan die ik haar geef. Ik zal als ouder moedig genoeg zijn om haar de vrijheid te geven die ze verdient.

[JASMINE M. RAEYMAEKERS](#)



Ik draag dit boek op aan het lieve kindje dat in me groeit. Het voelt meer dan onwerkelijk dat ik straks een baby in mijn armen mag houden die voortkomt uit de liefde die ik deel met de persoon die ik het allerliefste zie.

Ik ben er zeker van dat dit boek een leidraad kan zijn voor mezelf in het moederschap, een drijfveer, en een bron van inspiratie. Ik ben alvast geïnspireerd door alle prachtige gezinnen die ik de voorbije tien jaar reeds mocht fotograferen en hoop dat jullie liefde en verbondenheid voelen wanneer je naar de beelden in dit boek kijkt.

[ELIEN VAN DEN BRANDE](#)

Inhoud



Motivering
voor dit boek
8

Proloog
10

Hoe ik zelf
twijfelde
aan mijn
intuïtieve
manier van
opvoeden
24

ILS EN BEN
Ouders van
Lauren (9),
Renée (7),
Guillaume
(11 maanden)
40

De thuis-
school-
filosofie
46

Emotionele
regulatie
78

NOORTJE EN
MICHIEL
Ouders van
Jip (6) en Mare
(9 maanden)
82

JULIE
Mama van Cilou
(4) en Senne (1)
86

ILS EN BEN
Ouders van
Lauren (9),
Renée (7),
Guillaume
(11 maanden)
88

ELLEN
Moeder van
Eli Mato (3) en
Noalyn Maja (5)
96

Onvoor-
waardelijke
liefde
100



Ouders
met ver-
schillende
opvoedings-
stijlen
114

ELISABETH
EN THIJS
Ouders van
Oona (1,5), Iggy
(4,5) en Nala (8)
122

Intuïtief
opvoeden
126

SANNE
Mama van
Marilou (4) en
Raphael (1)
136

Borstvoe-
ding:
de feiten
138

TAMYRA
EN NICK
Ouders van
Lio (2 jaar en 3
maanden) en
Lowie (6 weken)
146

SANNE
Mama van
Marilou (4) en
Raphael (1)
150

KIM
mama van
Boyan (8,5),
Adan (6) en
Julia (3)
180

Slaap
kindsje slaap
182

AN EN PIETER
Ouders van Kobe
(9) en Julie (7)
186

TAMYRA
EN NICK
Ouders van
Lio (2 jaar en 3
maanden) en
Lowie (6 weken)
190

KIM
Mama van
Boyan (8,5),
Adan (6) en
Julia (3)
198

Onze
kinderen
dicht bij
Moeder
Natuur
200

CHARLOTTE
EN ANDREA
Ouders van Aldo
(21 maanden)
204

Research
212

Motivering voor dit boek



Toen ik in 2018 in een burn-out verzeild raakte, was een van de eerste dingen die mijn psycholoog zei: 'Je bent je interne kompas verloren.'

Ik had geen idee waar ze het over had. Ze zei zelfs dat het een ziekte van de tijd was. Het enige wat ik op dat moment dacht was: help, ik moet hier weg! Ze wil me met een of andere ziekte bestempelen!

Ja, zo ver weg was ik dus.

Ze bedoelde dat ik me door iedereen in het rond liet sturen. Als persoon a zei dat ik opdracht b moest doen, deed ik opdracht b. Maar dan zei persoon c dat opdracht b geen goede opdracht was en ik beter opdracht f uitvoerde, waardoor ik na verloop van tijd niet meer wist wie ik nu echt moest geloven. Zo voltooide ik opdracht a, b, c, d, e, f, g, h, i, j, k, l en ook nog m. En dan kwam persoon a weer naar me toe en vroeg: 'Waarom heb je al die opdrachten uitgevoerd? Ik zei toch dat je alleen opdracht b moest doen?' Vijf minuten later belde mijn beste vriendin en smeekte me haar diezelfde dag nog in Amsterdam, 137 kilometer van mijn huis, te komen halen en terug te brengen. En hoppa, daar ging ik.

Als ik er nu op terugkijk, ben ik heel blij dat die burn-out me in 2018 is overkomen. Ik zou nooit de moeder geweest zijn die ik vandaag ben als ik toen mijn innerlijke kompas niet had teruggevonden. Helaas zie ik intussen veel moeders die het verloren zijn.

Uiteindelijk geloof ik niet dat moeders hulp nodig hebben met de opvoeding van hun kinderen. Ze hebben slechts hulp nodig om hun eigen, innerlijke kompas terug te vinden. Aan de hand van dit boek hoop ik een steentje bij te dragen aan die zoektocht naar zichzelf. Want alleen zo zullen ze automatisch weten en voelen hoe ze hun kinderen groot moeten brengen.

'Dat je ze maar groot krijgt. Dat is het belangrijkste,' zei een vrouw tegen me toen ik haar op straat met mijn baby in de draagzak voorbijliep. Die uitspraak nam de hele lading van het opvoeden weg. Ze deed me alle regels, goedbedoelde adviezen en ongeschreven wetten over opvoeden vergeten. Door die uitspraak kon ik mijn perfectionisme loslaten. Het enige waar we als moeder voor hoeven te zorgen, is dat ze groeien. Dat idee geeft me zoveel ademruimte en laat me oprecht genieten van het moederschap.

Dat dit boek
iedere ouder
mag inspireren
om nog meer
zichzelf te zijn

Proloog

Wat als ik nu eens in het ziekenhuis beland? Dan krijg ik eindelijk rust, denk ik bij mezelf.

De periode waarin die gedachte geregeld door mijn hoofd gaat, is mijn dochter Lily eenentwintig maanden oud. Ik ben elke dag van haar leven bij haar geweest. We slapen samen. Ik geef nog altijd borstvoeding. Ik wijk niet langer dan het absolute noodzakelijke van haar zijde. Ik ben die *crunchy mom* geworden.

's Nachts sta ik gemiddeld drie keer op voor haar nachtvoedingen. Ik slaap van acht uur 's avonds tot één uur 's nachts, om daarna tot zes uur 's ochtends te schrijven om mijn carrière als beginnende auteur staande te houden.

De onthaalmoeder naar wie ik Lily met eenentwintig maanden voor het eerst elke dag een uurtje breng, vraagt me met een bezorgd gezicht of mijn dochter soms autisme heeft. Ze wil haar niet langer aannemen omdat ze zo vermoeiend is.

Huilend sta ik weer op straat. Ik ben radeloos. Mijn partner wil meer geld van mijn kant, maar ik werk al zoveel als ik kan. Zal ik terugkeren naar mijn oude job als reisbegeleidster? Wanneer ik het voorstel, wil hij ook dat zeker niet. 'Je moet schrijven en meer verdienen met je schrijven,' zegt hij.

Enkele dagen later hoor ik van mijn moeder dat mijn partner beweert dat ik niet kan of wil werken. Dat dat ons grootste probleem is. Mijn mond valt open van verbazing. Wanneer ik mijn partner hiermee confronteer, zegt hij dat het mijn moeder is die dat zegt. Niet hij. Hij steunt me in mijn keuze om voor onze dochter te zorgen. Want waar moet onze dochter anders heen als ik er niet meer voor haar kan zijn? Elke kinderopvang zit vol en als er ooit een plaats vrijkomt, schreeuwt mijn gevoel dat ik haar daar niet naartoe wil brengen.

Mijn gevoel
schreeuwt dat
ik mijn kind
niet naar de
kinderopvang
wil brengen

Wanneer mijn partner diezelfde avond zegt dat onze dochter zeker autisme heeft, ben ik zo intens verdrietig dat ik besluit mijn schrijverscarrière op een laag pitje te zetten en 's nachts te slapen, waardoor het nog minder voor de hand liggend lijkt dat er ooit meer geld van mijn kant zal komen. Maar van één ding ben ik zeker: mijn dochter heeft geen autisme. Mijn dochter is op natuurlijke wijze grootgebracht. Het is doodnormaal dat baby's die in een opvang groot zijn gebracht betere sociale skills hebben op jongere leeftijd. Maar op latere leeftijd blijkt meestal het omgekeerde. Ik wijk niet af van die gedachte terwijl de spanning thuis almaar hoger oploopt en de afstand tussen mij en mijn kind én de rest van de wereld zich verder en verder uitstrekt. Alsof mijn dochter en ik een eiland zijn dat almaar verder wegdrijft van de kustlijn.

'Als ik in het ziekenhuis lig, kan ik rustig werken en komt er zeker meer geld,' gaat het opnieuw door me heen, zelfs na een goede nachtrust. Het idee maakt me zelfs lichtjes enthousiast. Alsof het ziekenhuis dé oplossing voor alles is. Maar al snel vraag ik me af wat er mis is met mij. Ben ik een slechte moeder? Hoort dit zo te gaan en moet ik gewoon wat harder worden?

Tranen rollen over mijn wangen. Ik voel me gevangen. Gevangen in verwachtingen van anderen. Heb ik opnieuw een burn-out? Maar ik heb amper gewerkt. En de uren dat ik werk zijn de uren die me de energie geven om de druk die ik overdag voel te verlichten.

Op een dag ga ik bij een vriendin op bezoek. Als ik daar ben, voel ik de druk misschien minder, denk ik onderweg nog. Ze is huismoeder en zal me de rust brengen die ik nodig heb. Ik rep met geen woord over mijn 'ziekenhuisgedachten' en zeg vrij algemeen dat ik me zo moe voel.

Na afloop stuurt ze me: 'In deze gekke, gedecentraliseerde samenleving voel ik dat er een trager en bewuster ritme ontbreekt dat families ondersteunt. Ik ben er als je me op een dag nodig hebt, om naar de sauna te gaan, rustig een koffietje te drinken of om simpelweg langs te komen, zodat we kunnen praten terwijl onze kinderen spelen en groeien.'

Ik lees het bericht minstens drie keer. Het voelt als een warme omhelzing na een aantal nachten op straat in de koude. Toch denk ik enkele tellen later: het is zo makkelijk om de schuld op de samenleving te schuiven. Er moet toch een oplossing zijn?

Ik ga op onderzoek. Deels omdat ik met het idee speel er een boek over te schrijven en deels omdat ik echt radeloos ben. En radeloze mensen die naar hun innerlijke kompas op zoek zijn, denken nu eenmaal altijd dat andere mensen het beter weten, in plaats van dat ze hun eigen gevoel volgen. Maar iets volgen dat langzaam lijkt te verdwijnen, is moeilijk.

Wanneer ik na enkele dagen onderzoek op de volgende paragraaf stoot in *Het boek waarvan je wilde dat je ouders het hadden gelezen (en je kinderen blij zijn dat jij het doet)* van Philippa Perry, voel ik niets anders dan herkenning: 'De enige kritiek op het intuïtief opvoeden door ouders, waarin er een constante aandacht is voor elke emotie van het kind, is dat het kan leiden tot een overafhankelijk kind en overspannen ouders.'





Ben ik langzaamaan 'slecht' aan het worden? Is dat wat het moederschap met je doet?

Hoewel ik persoonlijk niet geloof dat er zoiets bestaat als overafhankelijke kinderen, voel ik wel dat ik op mijn tandvles zit. Ik ben die overspannen ouder. Maar ik heb de hele tijd mijn gevoel gevolgd. Hoe kan het dan anders? Hoe kan ik toch mijn moederinstinct volgen en tegelijkertijd niet overspannen raken?

Na enkele dagen zoeken op het internet stoot ik op een recent onderzoek van Chaudhary.

'Er bestaat niet zoiets als "totaal moederschap"', stelt het onderzoek. Zelfs in samenlevingen met jager-verzamelaars, zoals dat op sommige plekken in Afrika nog het geval is, krijgt de moeder hoe dan ook altijd hulp van buitenaf. Ik lees het hele onderzoek en tranen van zelfmedelijden stromen over mijn wangen. In sommige van deze samenlevingen gaat de helft van de dagzorg zelfs naar grootmoeders, -vaders of broers en zussen.

Het is dus niet mijn schrijversdrang en het is al helemaal niet omdat ik 'zwak' ben, zoals mijn omgeving soms beweert, dat ik me zo overprikkeld voel. Heb ik een burn-out omdat ik te lang zonder hulp voor mijn dochter heb gezorgd? Of heb ik simpelweg 's nachts te veel uren slaap gemist? Mijn hoofd kan niet tot het antwoord komen.

Tot ik op een avond denk: alles zou zoveel makkelijker zijn als mijn partner er niet meer was. Ik schrik van die afschuwelijke gedachte en voel meteen een gigantisch schuldgevoel, waardoor ik hem de daaropvolgende weken met nog meer liefde en aandacht overstelp.

Ik denk de afschuwelijke gedachte almaar vaker. Ben ik langzaamaan 'slecht' aan het worden? Is dat wat het moederschap met je doet? Waarom hebben mensen dan zo snel zoveel kinderen?



Ik bel in het midden van de nacht mijn vriendin. Gelukkig is ze heel behulpzaam en stuurt ze me het nummer van een psycholoog naar wie ze ooit ging. Na amper één therapiesessie met haar vallen alle puzzelstukjes in elkaar. Er is niets mis met mijn werk, noch met de manier waarop ik mijn dochter grootbreng. Mijn psycholoog vertelt me: 'Aan de hand van de verhalen die jij hier vertelt, zou ik je partner diagnosticeren als een psychopaat.'

Ik trok dus mijn eigen intuïtieve opvoeding in twijfel, terwijl ik de vrolijkste en gemakkelijkste dochter grootbreng door puur mijn gevoel te volgen. Nooit zal iemand me ook nog maar één moment aan mijn manier van opvoeden doen twifelen. Hoe kon ik mijn eigen dochter de schuld geven van mijn draaiende hoofd? We zijn zo snel met 'de schuld' in de schoenen van onze kinderen te schuiven. Ze maken ons moe, gestresseerd, overprikkeld... Maar zo vaak zijn het niet de kinderen die een probleem veroorzaken, maar wel de al de rest, de ruis, de rompslomp van het leven die rond onze kinderen heen gedresseerd is.

Na deze ontdekking voel ik meer dan ooit een brandend verlangen om een boek te schrijven over hoe ik mijn hart en ziel volg in de opvoeding van mijn dochter. Over hoe ik de keuze had om naar een pediater te rijden en een onderzoek naar mogelijk autisme te starten of hoe ik ook mijn gevoel had kunnen uitschakelen en haar naar een crèche had kunnen brengen. Maar ik koos ervoor om dapper en alleen met mezelf verder naar oplossingen te zoeken, op maat van mijn dochter. Mijn liefde voor haar is groter dan de behoefte om mijn kerngezond kind, zowel geestelijk als lichamelijk, te stigmatiseren nog voor het groot is. Soms lijkt het alsof we met die labels willen zeggen: 'Kijk, samenleving. Het ligt niet aan mij als ouder. Mijn kind heeft gewoon ADHD, autisme, ODD, ASS, DMDD...'





Alsof je naar mij kijkt hoe 'het' moet.

Maar ik weet ook niet hoe 'het' moet.

*Ik huppel maar wat door het leven
in de hoop dat jij ook blijft huppelen.*

Je klapt wanneer ik ook klap.

Je lacht wanneer ik ook lach.

Je doet alles na...

Omdat ik het je voordeed.

Alsof je me trots of gelukkig wilt maken.

Maar ik ben je mama.

*Enkel en alleen daarom kan ik
niet trotser of gelukkiger zijn.*

*Dat alle kinderen in een warm bad vol liefde
en genegenheid opgroeien opdat de wereld
alleen maar een nog mooiere speeltuin wordt.*

*En dat de kinderen die dat niet doen,
hun kracht mogen halen uit de dingen
die hen overkomen.*

*Want ik geloof dat je altijd een keuze hebt
hoe je kunt omgaan met de dingen
die je overkomen zijn.*