



NIKS MOET...

We denken zoveel zaken te moeten die eigenlijk niet hoeven. Journaliste **LENÉ KEMPS** zoekt — soms alleen, soms met ervaringsdeskundigen — uit wat we best eens mogen laten.

Het is een groot taboe. Als moeder zeggen dat je spijt hebt van kinderen. Sarah: «Hoe mooi en geweldig mijn dochter ook is, van bij haar geboorte besefte ik: dit is een vergissing.»

ZOALS: BLIJ ZIJN DAT JE MAMA BENT

«Van bij de

Het is moeilijk om Sarah Fischer (45) te spreken. Haar dochter Emma, ondertussen vijf, blijft voor de eerste keer overnachten in de kinderopvang, dus er moet van alles ingepakt worden en ze wil Stand-by zijn voor als er iets misgaat. Dat klinkt zoals een mama hoort te klinken. Drie jaar geleden, toen dochter Emma twee was, schreef Sarah Fischer een boek over haar gevoel met het mama zijn: 'Die Mutterglück Lüge', de leugen van het moedergeluk (voortopig alleen in het Duits verkrijgbaar). Ze werd niet niet gelukkig? «Ach, in vergelijking met andere kritische stemmen over het moeder zijn, vielen de reacties bij mij nog mee. Ik kreeg overwegend positieve zaken te horen. De algemene teneur was: eindelijk iemand die hardop zegt wat we allemaal denken. Vrouwen herkennen zich in mijn verhaal. Mannen belden dat ze eindelijk beseften hoe zwaar het moederschap kon zijn. Ze vroegen me hoe ze hun vrouw het best konden steunen. Er waren vrouwen die zich zo gestrekt voelden door mijn houding, dat ze nu zonder antidepressiva konden, omdat ze zichzelf toelieten om niet de hele

«Alles wat ik deed, werd onderbroken door Emma. Emma die gevallen was, Emma die zich vervelde, Emma die iets nieuws kon. 'Mama kijk, mama luister, mama kom'»

SARAH FISCHER



Illustratie HLN

tijd de happy moeder te spelen. Natuurlijk kreeg ik ook te horen dat ik simpelweg een slechte onder was, en werd mijn boek gereduceerd tot één bewering: 'Ze haat haar kind'. Wat absoluut niet het geval is. Meestal kwam dat soort commentaar uit de hoek van mensen die mijn boek nooit gelezen hadden. Ik heb 'De moedergelukleugen' opgedragen aan mijn dochter, omdat ze recht heeft op de volledige waarheid. En ik start met een heel simpel statement: ik heb spijt van het moederschap, maar ik houd meer van mijn kind dan van wie of wat ook. Ik betreur alle verschrikkelijke verwachtingen en beperkingen die moeder zijn met zich meebrengt. Maar ik ben dol op mijn dochter.»

Wat is er mis met mij?

Op een roze wolke heeft Fischer nooit gezeten. «Van bij de geboorte wist ik: dit is een vergissing.» Ze had een zorgeloze zwangerschap, absoluut geen huiltbaby. Maar toch is ze hard voor het moederschap. «Mannen betalen alimentatie. Vrouwen betalen in natura. Me levensduur, carrière, slaaptijd, vrijheid, incontinentie, gewichtstoename, armoede, verveling, hangbrosten, zwangerschapsgriep, burn-out, een onbestaand seksleven en zo kan ik nog een tijdje doorgaan. De grote leu-

gen is dat je automatisch gelukkig zal zijn als moeder. Er zullen wat moeilijke momenten opduiken, maar uiteindelijk zal dat gelukzalige gevoel overheersen en zal het allemaal de moeite waard zijn. Dat is niet zo, niet bij elke vrouw. We zouden allemaal gebaat zijn bij wat meer eerlijkheid. Hoe blij ik ook ben met Emma, zo moeilijk en overrompend was het voor mij om moeder te zijn. Je geeft veel op als vrouw. Alles eigenlijk. En er is niks mis mee om je af te vragen of dat nu wel zo'n goed idee was. Ik weet niet hoe het in België zit, maar als je in Duitsland moeder wordt, is dat je enige rol:

moeder zijn. Het wordt een keurslijf, een dwangbuis. Mannen kunnen blijkbaar meerdere rollen aan; ze zijn bankier of manager, en ook nog vader — waarvoor ze dan luid applaus krijgen, als ze zeggen dat ze betrokken zijn bij de opvoeding van hun kinderen. Vrouwen zijn plots geen vrouw meer, maar alleen dat ene: mama. Ze spreken alleen nog babytaal en transformeren tot een soort van cliché: de moederkloek. Dat wordt van hen verwacht. Uit die eerste maanden herinnerd Sarah zich golven van teleurstelling en schuldgevoelens. «In de speeltuin, aan de schoolpoort, op kinderefeities... Overal waar ik andere moeders ontmoette, voelde ik me de vreemde eind in de bijt. Waarom ben ik niet zo gelukkig als die andere mama's? Waarom is het voor mij niet het begin en het einde van alles om mijn kind op een schommel te zetten. Waarom zou ik liever werken dan kledieren met vingervr? Ik had het indruk dat er iets schreide aan mij, dat ik fout in elkaar zat. Nu weet ik dat ik niet de enige ben.»

Globetrotter wordt huismus

Sarah Fischer is freelance fotografe en journaliste en omschrijft zichzelf het liefst als globetrotter. Ze reisde door 180 landen, en vond een spiritueel leven bij de nomadische Mongolen. Ze heeft een Filipijnse moeder, maar werd geadopteerd door een Duits echtpaar en woont nog steeds in München. Een ambitieus, hardwerkende en avontuurlijke journaliste. Misschien was geen kinderen krijgen een betere keuze geweest.

«Ik kreeg Emma toen ik veertig was, en mijn zwangerschap was een volledige verrassing. Ik heb mijn van die tests geprobeerd voor ik het wilde geloven. Mijn man Alexander deed een vriedigdangstje toen hij het nieuws hoorde, zo als je dat in een slechte film ziet. Ik heb er nooit aan getwijfeld het kind te krijgen, al had ik al onmiddellijk bedenkingen bij alle reacties. Toen Alexander het goede nieuws vertelde, reageerde iemand dat we eigenlijk drie maanden moesten wachten om een zwangerschap te melden, dat hoorde zo. Iemand anders zei dat we onze geplande trip met onze nieuwe mountainbikes moesten afzeggen, want dat kon nu geen meer. Nog iemand anders merkte op dat ik nu eindelijk tot rust zou komen. En zo ging het maar door. Iedereen zei zijn mening over hoe je het moort te gedragen, en iedereen mag je die deedenen want je bent nu blijkbaar publiek bezit. Gaandeweg kom je al die ongeschreven regels te weten. 'De moedercode' heb ik het genoemd.»

Kinderkater

Gedreven door de wil om de best mogelijke moeder te zijn, streeft Sarah recht naar een burn-out af en ze herinnert zich dat moment waarop ze plots besefte wat allemaal niet meer kon. Ios van haar freelance carrière voortzetten. Een

Illustratie HLN

geboorte wist ik: DIT IS EEN VERGISSING»

«Ik weet niet hoe het in België zit, maar als je in Duitsland moeder wordt, is dat je enige rol: moeder zijn. Het wordt een keurslijf, een dwangbuis»

SARAH FISCHER



boek lezen. Mijn nagels lakken. Bellen met een vriendin. Nadenken. Alles wat ik deed, werd onderbroken door Emma. Emma die gevallen was, Emma die zich vervelde. Emma die iets nieuws kon. 'Mama kijk, mama luister, mama kom.' Ik had een kinderkater. Toen ik na drie jaar voor het eerst mijn vriendinnen terug zag, werd ik dronken van twee biertjes en huilde ik van opluchting dat ik weer 'mijn normale zelf' was. Het is een gevoel dat je niet niemand kan delen, want dan krijg je halve kritiek over je heen, je moet hullen omdat je je kind mist.»

Supermama

«Je hoort te weten dat je je kind al in een crèche moet inschrijven, meteen wanneer je ontdekt dat je zwanger bent, je hoort niet tot op het eind van je zwangerschap te willen werken. Je hoort geen spijt te hebben dat je met je baby thuis zit en de grote opdracht moet weigeren. Je moet bij zijn met een leven van koeljes bakken en confituur maken. Dat is de moedercode.»

Haar grote vergissing, zegt Sarah, was denken dat het moederschap haar leven niet zou veranderen. «Ik dacht dat ik dezelfde vrouw zou blijven, en hetzelfde werktime zou kunnen aanhouden. Ik kon gewoon alles blijven doen, maar dan met een kind. Dat heb ik geprobeerd, maar je wordt er zo ontzettend moe van en je hebt de indruk dat je niks goed doet. Ik moet aan mijn grootmoeder denken die altijd beweerde dat ze nooit verziend zou worden, luit en alleen door haar sterke wil, dat kan 'willen' tot je erbij neervalt. Sommige zaken kan je niet naar je hand zetten.»

In de grote worstelpartij met het moederschap waren andere mama's niet altijd de beste bondgenoten. «Iedereen wil supermama zijn en geeft maar al te graag af op een moeder die het in hun ogen wat minder perfect doet. Misschien is dat gewoon makkelijk. Dan moet je niet toegeven dat er een probleem is. Maar moet je er niet over

Denk niet dat je de opvang van de kleinkinderen niet kunnen combineren met hun beroep. Veel hangt ook af van wat voor zaak ze uitbaten, en of die door draait tijdens de schoolvakanties. Misschien hebben je ouders gewoon nood aan even op zichzelf zijn als de zaak dicht is? Dat betekent niet dat ze je niet willen helpen, maar dat ze de keuze maken om hun vrije tijd niet aan de zorg voor een kleinkind te spenderen. Duidelijke communicatie is in deze situaties heel belangrijk. Misschien beseffen je ouders niet hoe moeilijk het voor jullie is om de schoolvakanties te overbruggen? Misschien beseffen jullie niet ten volle hoe veel energie het ouders mensen kost om voor kinderen te zorgen? Een open gesprek over een rustig moment is een stap in de goede richting. Probeer om niet kind niet kan afmeten aan het aantal keren dat een grootouder opstaat. In dit verhaal werken de grootou-

praten en het al helemaal niet oplossen. Misschien is het simpelster om kritisch te zijn dan om elkaar te ondersteunen.» Emma is ondertussen vijf, en de zaken zijn wat beter geregeld. «Moeder zijn gaat me organisatorisch en emotioneel een beetje beter af dan vroeger. Ik heb goede afspraken gemaakt met mijn man: hij heeft ondertussen een flexibele baan gevonden, zodat hij vaak op haar kan passen, als ik voor het werk naar het buitenland moet. Ik zit bijna terug aan hetzelfde werktime als voor mijn zwangerschap. Mijn leven is wat meer zoals ik het wil. Het blijft bij mij dat ik het boek geschreven heb. Ik zeg niet dat kinderen krijgen per definitie een slechte keuze is, of dat de ene moeder beter is dan de andere. Ik pleit gewoon voor meer eerlijkheid zodat degenen die er mee worstelen zoals ik, zich niet moeder-ziek alleen voelen. In het woord moeder, zit moed. We moeten de moed hebben om te zeggen dat kinderen krijgen en opvoeden geen spreekwoord is.»

'Die Mutterglück Lüge. Warum ich lieber Vater geworden wäre'. Sarah Fischer. Ludwig Verlag.



Lezen (als je nog tijd hebt)

Er verschenen de jongste jaren heel wat boeken over spijt hebben van het moederschap. De studie van de Israëlische Oma Donath waarin ze 23 vrouwen interviewt, was in 2015 de eerste in de golf van taboedoorbrekende werken en is nog steeds niet vertaald. Het boek van Corinne Maier (moeder van twee) van 'soms zijn ze lief, meestal zijn het monsters' tot 'zelaan' is arm en uitgespuut. Corinne Maier, de redenen van Maier om het niet meer opnieuw te doen. 'No Kid 40 redenen om je vooral niet voor te stellen.' Corinne Maier. Uitgeverij Kosmos. € 7,75

Deniet zo roze wolke

Kirsten Ginkels en Ellen van den Bouwhuysen worstelden met een postnatale depressie en richtten als gevolg daarvan de facebookpagina The Gentlemen op (ondertussen afgesloten), een platform waar vrouwen open en eerlijk hun ervaringen over het moederschap en kinderen konden delen. Later kwam er ook een boek over mama zijn, zonder schone schijn. 'The gentlemans'. Kirsten Ginkels en Ellen van den Bouwhuysen. Uitgeverij Horizon. € 22,50

Spijt van kinderen

De Engelstalige Facebookgroep 'I regret having children' (Ik heb spijt van kinderen) staat vol hartbrekende boodschappen van uitgeputte mama's: «Ik houd zoveel van mijn acht maanden oude zoon dat het pijn doet, maar het lijkt alsof hij langzaam aan mijn leven kapot maakt.» Af en toe ook een woordje van een teleurgestelde vader: «Ik ben nooit graag vader geweest, en ik houd helemaal niet van de volwassenen die mijn kinderen geworden zijn.» Deze gruwelijk eerlijke groep heeft nu 10.000 volgers. www.facebook.com/IRegretHavingChildren

COMME IL FAUT

Goede manieren gaan nooit uit de mode. Onze journaliste **LENÉ KEMPS** vraagt zich af wat wel en niet kan in een verandend wereld.

Ik heb nooit een tweede date

Ik ben een single dertiger, vrouw, en al een tijdje ingeschreven op een datingsite. Ik word vaak gevraagd voor afspraken, maar er komt nooit een tweede date. Dat gaat nu al meer dan een jaar zo. Mijn foto op de site klopt met hoe ik eruitzie, ik doe mijn best om geïnteresseerd en positief te zijn, maar de mannen met wie ik date zitten er na een tijdje lusteloos en ongeïnteresseerd bij. Ik wil ook niet met elke man die ik ontmoet een tweede afspraak, maar in een jaar tijd zou het toch al een keer gelukt moeten zijn. Wat is er mis met mij? En hoe kom ik dat te weten?

Y.P. uit Brussel

Er zou zoiets zijn als een 'mystery date', iemand met wie u kan proefdranken en die feedback kan geven. Ziet u iemand in uw omgeving die die functie zou kunnen vervullen? Een ex, goede vriend of vriendin die u iets kan vertellen over de eerste indruk die u achterlaat? Misschien kan dat een beetje helpen. De datingcoach van Parship: «Onze klassieke tips voor een geslaagd afspraakje zijn: wees verzorgd, maar niet overdressed, behoud je eigen stijl. Spreek eerst af voor een koffie, niet meteen voor een diner. Als het leuk is, volgt dat etentje wel vanzelf. Spreek niet alleen over jezelf, vergeet niet om vragen te stellen en te luisteren. Je foto op de site klopt met hoe je eruitziet, schrijf je. Dat is al belangrijk. Je volledige online identiteit moet kloppen met wie je echt bent. Het heeft geen zin om jezelf te presenteren als avontuurlijk en spontaan als

dat niet het geval is. Blijf ook online jezelf, zo creëer je geen foute verwachtingen.» «Je wordt veel gevraagd, maar niets belet je om zelf de eerste stap te zetten en een man uit te nodigen. Als jij uitkiest met wie je op date gaat, kent de afspraak mogelijk een ander verloop. Natuurlijk is het mogelijk dat je online veel gemeen hebt met iemand, maar dat het toch niet klikt. Dat kan de ene keer bij jou zijn, de andere keer voelt hij het niet. Elkaar aardig vinden kan je nu eenmaal niet sturen. Uiteraard is het niet fijn als na de eerste date geen tweede volgt. Als dit een aantal keren voorvalt, kan dit het zelfvertrouwen aantasten, wat weer nefast is voor de volgende date. Je zal misschien wat voorzichtig zijn en nauwachtiger en gepreder zijn dan je denkt. Je hebt de indruk dat je positief en geïnteresseerd opstelt, maar misschien

heb je meer moeite om te ontspannen dan je vermoedt, wat op zich begrijpelijk is.» «Probeer de vicieuze cirkel te doorbreken en doe dat relaxt. Niet elke date is tenslotte het begin van een nieuwe relatie, hoe contradictorisch dat ook klinkt. Bepaal niet aan de avond met het idee dat er een vervolg moet komen. Ga uit van een leuke en gezellige ontmoeting met een we-zien-wel-wat-het-wordt-houding. Wat trouwens niet hetzelfde is als ongeïnteresseerd zijn. Dit zou kunnen dat je meer op je gemak zult zijn als je zelf je verwachtingen bijstelt. Ten slotte: cijfer jezelf niet laag. Luister niet naar zijn verhalen en vraag niet alleen naar zijn passies, maar deel ook de jouwe. En de laatste voorwaarde is een goed begin voor wat heen en weer geflirt. En een laatste tip: blijf daten.»

Mijn ouders willen niet op kinderen passen

Als sinds ik zwanger was, hebben mijn ouders duidelijk gemaakt dat ze geen gratis babysitdienst wilden zijn. Ze hebben een zaak en werken nog, dus ik begrijp dat ze weinig tijd hebben. De ouders van mijn man wonen ver weg, en de kinderen — nu 5 en 7 — gaan er af en toe logeren. Toen ze klein waren, hebben mijn man en ik het gered door hulp in huis te halen. Nu zou het tijdens de schoolvakanties fijn zijn als de kinderen even een week bij mijn ouders kunnen blijven. Dan moeten we hen niet altijd op kamp sturen. Maar wil ik ook niet dat ze zich verplicht voelen. Eigenlijk begrijp ik het niet op zo goed. Bij al onze vrienden zijn de grootouders met geen stokken van de kinderen weg te slaan. W.R. uit Heverlee

Er ligt heel wat sociale druk op grootouders om de opvoeding op zich te nemen, maar niet alle oma's en opa's kunnen of willen dat. Uit de Grootoudersbeleving van de Gezinsbond blijkt dat ongeveer een vierde van de kleinkinderen minder dan één keer per maand of nooit opvangt. Uw ouders zijn geen uitzondering. De Gezinsbond: «Er zijn tal van redenen te bedenken: ze werken zelf nog, hebben eigen hobby's, zijn uitgegaderd in het verenigingsleven, nemen al zorg voor iemand anders op... Soms houden grootouders de bood af omdat ze niet hun kleinkinderen (uit verschillende gezinnen) op dezelfde manier kunnen overnemen. Grootouders hebben een eigen leven, agenda, net als de ouders. Dat kan elkaar accepteren getuigt van wederzijds respect. Het staat echter al voor een paar lozen wat er in de laatste voorwaarde is om niet kind niet kan afmeten aan het aantal keren dat een grootouder opstaat. In dit verhaal werken de grootou-

ders nog allebei — allicht voltdijs — in een eigen zaak. Niet onlogisch dat ze de opvang van de kleinkinderen niet kunnen combineren met hun beroep. Veel hangt ook af van wat voor zaak ze uitbaten, en of die door draait tijdens de schoolvakanties. Misschien hebben je ouders gewoon nood aan even op zichzelf zijn als de zaak dicht is? Dat betekent niet dat ze je niet willen helpen, maar dat ze de keuze maken om hun vrije tijd niet aan de zorg voor een kleinkind te spenderen. Duidelijke communicatie is in deze situaties heel belangrijk. Misschien beseffen je ouders niet hoe moeilijk het voor jullie is om de schoolvakanties te overbruggen? Misschien beseffen jullie niet ten volle hoe veel energie het ouders mensen kost om voor kinderen te zorgen? Een open gesprek over een rustig moment is een stap in de goede richting. Probeer om niet kind niet kan afmeten aan het aantal keren dat een grootouder opstaat. In dit verhaal werken de grootou-

Ik kan niet zo goed tegen kritiek

Ik werk in een bedrijf waar je snel commentaar krijgt op je werk. Niet alleen in de jaarlijkse evaluatiegesprekken, maar de hele tijd. Het is niet natuurlijk goed dat je weet hoe de baas je werk inschat, en in dat opzicht verwacht ik ook dat hij eerlijk is, maar ik word er zo nuwachtig van. Het wordt snel gezegd: kritiek is er om van te leren, maar ik heb er grote moeite mee. Van elke kritische opmerking ben ik onderstoeboven. Ik zie dat de collega's er al wat meer aan gewend zijn. Went het, of kan ik zelf iets doen om er beter tegen bestand te zijn?

J.P. uit Geraardsbergen

Rick Hanson (neuropsycholoog en Boedhistisch meditateleraar) had het over de telefoon en velcro-reactie van ons brein. Complicaties glijden van ons af, maar kritiek houden we vast. Als we vier positieve opmerkingen krijgen en een vijfde (zelfs licht) negatieve, onthouden we alleen die laatste. Zo zit ons brein in elkaar. Jij hebt het specifiek over feedback op je werk, wat nog anders is dan persoonlijke kritiek krijgen. Wat hier essentieel is, is dat de kritiek niet over jou gaat, over je persoonlijkheid of karakter, maar over je werk. En dan waarschijnlijk nog niet over alle facetten van je werk, maar over één aspect ervan. De kritiek is ook niet bedoeld om te kwetsen, maar om je werk te verbeteren, om scherper te stellen wat van jou verwacht wordt. Kernpunt is luisteren. Personal coach Jeannette Bolck: «Je mag gerust wat meer zelfvertrouwen hebben en minder streng zijn voor jezelf. Als je dan commentaar krijgt, voel je je niet meteen aangevallen. Probeer open te staan voor wat je baas zegt en ervan te leren. Schiet niet meteen agressief in de verdediging, al mag je natuurlijk vragen stellen, zodat het voor jullie beide duidelijk is waar de kritiek op slaat en hoe je je kan verbeteren. Het is ook slim om er zelf op terug te komen en te evalueren hoe het nadien gaat. Daarmee laat je zien dat je bereid bent te groeien en openstaat voor suggesties. Er is geen te forceren van 'incasseren', maar houd goed je in achterhoofd dat iemand je raad wil geven en je daar je voordeel mee kan doen. Maak er niet meer van dan het is: betrek de opmerkingen niet met een stap in de goede richting. Dus luister en leer. De kritiek is niet een oordeel over je waarde in dit. Blijf iets wat gezegd is, laat het om te verteren? Vaak is er dan echt een snaar geraakt, en besef je zelf dat iets niet goed doet.» (www.counselingamsterdam.nl)