

SUUS RUIS & PHAEDRA WERKHOVEN

# MAMMA

IS OOK MAAR  
EEN MENS



BELEVENISSEN EN TIPS  
VAN TWEE  
NO-NONSENSEMOEDERS

SUUS RUIS & PHAEDRA WERKHOVEN

**MAMA**

**IS OOK MAAR  
EEN MENS**

Belevissen en tips van twee  
no-nonsensemoeders

  
KOSMOS

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



KOSMOS

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)



[kosmos.uitgevers](https://www.facebook.com/kosmos.uitgevers)



[kosmosuitgevers](https://www.instagram.com/kosmosuitgevers)

© 2017 Suus Ruis en Phoedra Werkhoven/Kosmos uitgevers.Utrecht/Antwerpen

Omslagfoto: Louise Honée

Omslagontwerp: Femke den Hertog

Lay-out binnenwerk: Tamar Verkaik, Scribent.nl

Illustraties binnenwerk: Shutterstock

SBN 978 90 215 6435 7

ISBN e-book 978 90 215 6436 4

NUR 854

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden vervaelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

# INHOUD

Inleiding	9
-----------	---

## OPVOEDING

### Wat als ...

... je je kind voor z'n achtste verjaardag een mobiele telefoon geeft?	11
... je het echt niet eens bent met de Smartphone-tegenstanders?	13
... je geen nee kunt zeggen tegen je kinderen?	15
... je basisschoolkind van drank en drugs houdt?	17
... je constant ruzie hebt met je kinderen?	20
... je (dunne) kind zichzelf te dik vindt?	22
... je niet op kunt tegen de prestatiedruk van collega-moeders?	24
... je kind een millennium-aandoening heeft?	26
... je geen rust en regelmaat hebt, en ook geen reinheid?	29
... je kind nooit iets afmaakt?	32
... je borstvoeding wilt geven tot-ie een puber is?	34
... je juist GEEN borstvoeding wilt geven?	36
... je kind slecht eet?	39
... je je kind een mep hebt gegeven?	41
... je niet weet wat je met je gamende kind aan moet?	43
... je kind geen instrument wil spelen?	45
... je geen idee hebt wat je kind whatsapppt of instagramt?	47

## BEAUTY

### Wat als ...

... je rimpels krijgt?	50
... je toch niet kunt leven met je rimpels?	51
... je een oude-vrouwen-wrat krijgt?	53

... je geen tijd hebt voor je beautyrituelen?	55
... je die laatste 5 kilo niet weg krijgt?	56
... jij gelooft dat jij geen mamalichaam krijgt?	58
... je niet weet hoe je haar als een celeb krijgt?	60
... je kind je uiterlijk bekritiseert?	62
... je grijze haren niet zo gaaf vindt?	64

## **WERK**

### **Wat als ...**

... je je schuldig voelt dat je werkt?	67
... je thuis werkt?	68
... je niet voorbij de old boys komt?	71
... je het moederschap eigenlijk al baan genoeg vindt?	73
... je te weinig verdient?	75
... je werkstress hebt?	78
... je geen nee kunt zeggen tegen je collega's?	80
... je kind vindt dat je te veel werkt?	82
... je niet voor jezelf durft te beginnen?	84
... ze op kantoor vinden dat je te veel met thuis bezig bent?	86

## **FASHION**

### **Wat als ...**

... je niet weet wat fashionable is?	89
... je kind een wanstaltige kledingsmaak heeft?	90
... je amper leuke kleding in je maat kunt vinden?	93
... je alleen maar houdt van comfortabel?	94
... je alleen maar geld uitgeeft aan kleding voor je kinderen?	97
... je niet op hakken kunt lopen?	99
... je geen dure tas kunt betalen?	101

## **MANNEN/VADERS**

### **Wat als ...**

... je een man hebt die niet of amper meevadert?	103
... de vader helemaal niet (meer) in beeld is?	105
... je zelf geen vader hebt?	107

... je man die babytijd eigenlijk helemaal niet leuk vindt?	108
... jouw man veel te veel werkt?	111
... je man het verkeerde voorbeeld geeft?	113
... jouw man hele andere ideeën heeft over opvoeden?	115
... je vindt dat hij onvoorzichtig is met de kinderen?	117
... je geen klap meer aan hem vindt?	119
... je na je scheiding een nieuwe vriend krijgt?	121

## **SCHOOL**

### **Wat als ...**

... je geen idee hebt naar welke school je kind moet?	124
... je kind met buikpijn naar school gaat?	126
... je kind geen 550 scoort met de Cito?	128
... je de vriendjes van je kind stom vindt?	130
... je geen tijd hebt om klusjes op school te doen?	132
... je op zaterdagochtend ineens staat te schreeuwen langs de lijn?	134
... je kind een puber wordt?	137
... je kind slecht is in sociale contacten?	139
... je kind geen huiswerk maakt?	141

## **HEALTH**

### **Wat als ...**

... je geen Rens Kroes bent of kent?	144
... je geen tijd of geld hebt om gezond te koken?	146
... je suiker niet uit je gezin wilt bannen?	149
... je kind te dik is?	151
... je kind geen sport wil doen?	153
... je de discipline hebt van een natte krant?	155
... je kinderen willen roken of drinken?	157
... je zelf niet van de bank te branden bent?	160
... je chronisch moe bent?	162
... je gelooft in het heil van pillen en poeders?	164
... je niet blij bent met je gebit?	166

## **RELATIE**

### **Wat als ...**

... je geen puf meer hebt voor seks?	169
... je kind tussen jullie in slaapt?	171
... je moeite hebt met zijn familie?	173
... je man een flirt is?	175
... je veel ruzie hebt met je man?	177

## **PSYCHE**

### **Wat als ...**

... je gebukt gaat onder slapeloze nachten?	181
... jij en je vriendinnen uit elkaar groeien?	183
... je eenzaam bent?	185
... je gebukt gaat onder zorgen?	187
... je niet weet hoe je jezelf weer terugvindt?	189
... je een kind hebt dat niet lekker in z'n vel zit?	191
... je een midlifecrisis hebt?	193
... je het allemaal niet kunt bolwerken?	195
... je er gek van wordt dat je nooit meer een seconde alleen bent?	197

### **Slotrede**

**200**

# INLEIDING

Dit boek is voor jou, als je ook weleens helemaal klaar bent met wat je allemaal moet. Als je ook denkt: Mag mijn leven even op pauze? Kunnen ze even die kinderen een dag of wat entertainen? Niet dat wij, Suus en Phaedra, nou meteen het perfecte antwoord voor je hebben, maar we hebben een boek voor je gemaakt met no bullshit. Met al onze verhalen en adviezen die we konden bedenken. Suus als moeder van een 9-jarige, en Phaedra als moeder van vier kinderen in de leeftijd van 19-17-13 en 10. Een boek zonder blad voor de mond. Een boek recht in jouw hart. Wij waren namelijk nogal klaar met het gemuts over het moederschap. Wij zijn niet uit het ploetermoederhout gesneden. Nee, wij zijn optimistisch, hard waar nodig en boordevol liefde. En niet dat wij het altijd met elkaar eens zijn, nee, juist niet. Dat zul je wel merken als je bent begonnen met lezen. Maar er zijn ook overeenkomsten. Vooral in onze visie op het leven. Want het leuke aan moederschap is dat het gewoon bij het leven hoort. We kunnen er wel moeilijk over doen, maar dat is verspilde energie. En omdat je die nou eenmaal best hard nodig hebt als je moeder bent, kun je er beter zuinig op zijn. Daarom dit boek. Lees en leer. En lach een beetje!

*Chin up moms!*

Phaedra & Suus





## **S** Wat als ... je kind slecht eet?

Caesar is nooit zo'n kind geweest dat alleen maar Liga's of perenijsjes wilde eten en verder niks, maar zoals ik het van tevoren bedacht had (gezellig met mijn kind van drie mosselen of sushi eten, want mijn bijzondere bloedje lust alles!) werd het nooit helemaal. Ik heb het bij Caesar nooit met geweld naar binnen geduwd. En de zin 'je moet in ieder geval één hapje proberen', vind ik bij kinderen tot een jaar of zes best wel onzin. Een kleuter hoeft van mij echt geen oester te proberen. Er zijn andere manieren om een kind te laten eten. Ik kwam er rond zijn tweede jaar achter dat hij vaak – doorgaans voordat er ook maar één hap was geproefd – zijn hoofd zó ver weg draaide, dat ik met een heel snelle gymnastische beweging vanaf de andere kant een hap in zijn mond kon schuiven. Die sluwe truc verraste hem elke keer weer. Kijk, dát zouden ze nu in *Oei, ik groei* moeten zetten. Daar hebben we tenminste wat aan.

Tot hij een jaar of vier was, gooide Caesar vooral heel graag met eten. Ik heb nogal wat vissticks moeten ontwijken. Als hij een sinaasappel zag, zei hij 'bal!' en keilde het ding met een grote boog door de kamer. Ik ga er vanuit dat normale kinderen gewoon zeggen dat ze ergens geen zin in hebben, maar die van mij vond het prettig om zijn punt ook non-verbaal kenbaar te maken. Ik weet nog dat ik me in die tijd enorm ging verdiepen in manieren om mijn zoon beter en gezonder te laten eten. Op een hoogdravende opvoedings-site werd er bijvoorbeeld gezegd dat je groenten moest verstoppen tussen ander eten. Spinazie in een pannenkoek bijvoorbeeld. Ik moest smakelijk lachen om die tip, en heb het niet eens geprobeerd. Ik weet zeker dat mijn hartelapje de stukjes pannenkoek waar geen spinaziespetters op zaten (alleen die), had opgegeten, en de vulling

tegen de muur had gekwakt. Een andere gouden tip van mensen-die-het-kunnen-weten, die je werkelijk overal leest, is: 'blijven aanbieden'. *Yeah right*. Want de zestiende keer vindt hij spaghetti vongole ineens WEL lekker? Ik besloot het, net als heel veel andere opvoedkundige zaken, gewoon te doen op mijn manier, zoals het voor mij goed voelde. Jij lust geen andijvie? Dan proberen we het over een half jaartje nog een keer. Ik dreigde nooit dat hij geen toetje mocht – ik wilde gewoon niet dat eten een ding werd, of een strijd.

Wat bij mij heel erg hielp, was Caesar laten helpen met koken. Kinderen zijn veel meer geneigd om dingen op te eten, als ze zelf iets hebben gedaan aan de voorbereiding. Wat precies, laat je uiteraard afhangen van de leeftijd – je geeft je zoon of dochter geen AH-hakmes als hij net drie is. Maar een beetje aardappels wassen en voorzichtig boontjes doppen kan prima.

Vanaf zijn zevende breidde ik het uit: wij bladeren regelmatig samen kookboeken door om recepten te zoeken. Omdat hij erbij betrokken wordt, vindt hij het leuk om nieuwe dingen te proberen. Op die manier eet hij gerust tagliatelle met gamba's en (veel) rode peper.

Kinderen zijn gewoon heel makkelijk te manipuleren, en daar moet je gebruik van maken. Caesar houdt ontzettend van spruitjes. Elke keer als ik die op tafel zet, zeg ik weer dat ik het zo cool vindt dat hij spruitjes lekker vindt terwijl de meeste andere kinderen erover miepen. Dat vervult hem met trots, en zorgt ervoor dat hij vaak nog een extra schep spruiten op zijn bord kiepert. Voor de rest is loslaten het handigste. De meeste kinderen gaan steeds meer andere dingen eten naarmate ze ouder worden. En tot die tijd zijn er Spongebob-vitaminen. Die zijn niet voor niks uitgevonden.

**P** Wij hebben heel wat strijdjes geleverd over voedsel wel of niet opeten. Toetje niet geven en dat soort onzin. Maar ik was daar eerlijk gezegd al vrij gauw klaar mee. Eten wat de pot schaft.

# WERK

**P** Wat als ... je je schuldig voelt dat je werkt?

Nee toch? Je behoort toch niet tot die moeders die zich schuldig voelen dat ze werken? Kom op zeg, het is 2017. Vrouwen werken, moeders werken, mannen werken, vaders werken. Daar is echt helemaal niets bijzonders aan. Daar is ook helemaal niets zieligs aan. Vanaf nu ga je je dan ook niet meer schuldig voelen. Leg je erbij neer dat je werkt. Dat is belangrijk voor jou, voor je economische zelfstandigheid en als voorbeeld voor je kinderen.

Dat neemt natuurlijk niet weg dat je de dingen wel allemaal goed moet regelen. Dus je zorgt dat je elke dag een moment van echte tijd met je kinderen hebt. Dat mag op elk moment van de dag zijn. Soms kiezen kinderen namelijk de momenten uit die jij liever niet hebt, bijvoorbeeld om elf uur 's avonds. Toch heb ik altijd ook dan de tijd genomen. Zeker in de periodes dat ik veel weg was, vond ik dat zij mij best eventjes mochten claimen op een onconventioneel tijdstip. Het leuke is namelijk dat ze daarna altijd zo lekker gerustgesteld gingen slapen. Je kunt je dan wel weer druk gaan maken over het feit dat dat misschien opvoedkundig niet verantwoord is, maar waarom zou je?

Soms kan het ook zijn dat je zelf even een wegtrekker krijgt van het

vele gewerk en het simpele gegeven dat je je grut amper ziet. Dat zijn signalen die je nooit moet negeren. Wat ik altijd deed als ik dat gevoel voelde opborrelen: een dag vrij nemen, of eerder naar huis gaan. Dan krijg je maar scheve ogen op je werk, soms moet je echt kiezen voor jezelf en daarmee je gezin. Ik heb namelijk maar al te veel moeders zien worstelen daarmee. En uiteindelijk brand je erop. Daarmee is niemand geholpen. Vaak is een dag thuis zijn met je kinderen al weer genoeg om je batterij op te laden en je weer vol energie op je werk te kunnen storten. Zeker als je kinderen onder de zes zijn, kan je werk ontspannender zijn dan achter je kinderen aan te rennen. Maar het maakt je wel weer even duidelijk waarom je ook alweer wilde werken (want: leuk!) en waarom fulltime thuis zijn bij de kinderen niks voor jou is (want: druk!). Het kan natuurlijk ook omgekeerd zijn, dat je er ineens achter komt dat je fulltime thuis wilt zijn, maar daar gaan we gemakshalve even niet vanuit.

Bottomline is: werk zoeken dat bij je past, er lol uit halen, je eigen broek op kunnen houden en bij gemakker van de kinderen of van je innerlijke stem even een pas op de plaats. Maar je schuldig voelen? *No way.*



### **S** Wat als ... je thuis werkt?

Het was een paar jaar geleden ineens een hype: Het Nieuwe Werken. En met nieuw bedoelden ze dan dat je werkplek ineens een niet ARBO-goedgekeurde plastic stoel in de bedrijfskantine was, of een hipster-café met heel ingewikkelde koffie. Of gewoon thuis in een vale joggingbroek. Voor één keer was ik de trend voor. Ik werk al jaren thuis. Hoe dat bevalt, vraag je? Hoezo, overweeg je het ook? *Go for it!*

## **P** Wat als ... je suiker niet uit je gezin wilt bannen?

Nutella, je kent het wel, chocopasta. Nou, dat is ineens een soort duivels product geworden. Een tijd terug ging er een bericht op Facebook viral, met daarin een alarmbericht over Nutella, hoe kankerverwekkend dat zou zijn. Dat zou zijn vanwege de palmolie die erin zit en nog veel meer andere redenen die bij mij niet zijn blijven hangen. Wel is blijven hangen dat het dus niet goed is en dat je wel gek zou zijn als je je kind nog een boterham met deze rotzooi laat eten. Later bleek dat dit bericht toch wel een behoorlijk tikje overtrokken was, net als veel andere berichten die op Facebook viral gaan. Los daarvan hoorde ik steeds meer moeders over suiker. Dat wat ik al jaren predik, namelijk anti-snoep en anti-ongezond, werd ineens overgenomen door een groep militante moeders die niet alleen snoep, maar ook suiker bande uit het leven van hun kinderen. Moeders die smoothies van spinazie voor hun kinderen maken, die ineens stevia in plaats van suiker gebruiken, die ineens gedroogd fruit in allerlei hoedanigheden aan hun kinderen geven. Ik ben niet meer degene die het strengste onder de strengen is, nee, ik ben vergeleken met die moeders een onwijze softie! Ik ben uitschot! Want ik ban de suiker niet uit mijn huishouden. Ik doe suiker door de cake als ik een cake bak. Ik gebruik daar geen vervangend goedje voor. Mijn kinderen mogen hagelslag, chocopasta en speculoos. Met mate, maar ze mogen het. Ik heb geen regel van eerst hartig en dan zoet. Ja, vroeger wel hoor, toen de oudste twee klein waren. Maar op een gegeven moment dacht ik: wat maakt de volgorde eigenlijk uit? En waarom zou het een probleem zijn als ze toch maar twee boterhammen eten? Ik vond het ineens allemaal nergens meer op slaan. Het gaat om de balans. Zoals met zoveel in dit leven. Zo hebben we amper snoep in huis, maar soms is er weleens

chocola, of een koekje. We hebben nooit frisdrank in huis en ik zal het ook nooit halen, maar de vader in huis haalt één fles, op vrijdag.

Ik ken een gezin waar de oudste jongen 'allergisch' was voor suiker. Al dacht ik zelf steeds dat die allergie verzonnen was door de moeder des huizes. Want steeds als-ie op een feestje kwam vrat-ie zich ongans aan het snoep dat er was en lurkte-ie aan iedere colafles die hij kon vinden. Die ouders zaten boven op die jongen, jarenlang. Eenmaal in de brugklas ging-ie – oh verrassing – helemaal los. Roken, zuipen, snoep vreten, blowen. Ik heb nooit meer iets over die allergie gehoord. Dat merkte ik ook aan mijn jongens. Thuis mochten ze niks, maar van hun zakgeld kochten ze in de brugklas en later echt wel snoep. Zelf deed ik dat vroeger ook. Mijn moeder had bijna nooit snoep, en als er iets was kreeg ik naar mijn zin te weinig. Dus er is echt wel een tijd geweest dat ook ik losging. Dat ik dikker werd. Iedere puber doet dat. Grenzen opzoeken, overschrijden. En daar is helemaal niets mis mee.

Ik probeer mijn kinderen bij te brengen dat ze maat moeten houden. Dat het gaat om je gezondheid. Om zelfbeheersing. Dat je ook 'nee' kunt zeggen tegen jezelf. Dat alles lekker is, maar dat je het nog niet hoeft te nemen. En eigenlijk wat mijn eigen moeder altijd zei: alles waar 'te' voor staat is niet goed, behalve tevreden. Mijn oudste levert inmiddels het bewijs van wat ik hoopte: dat ze als ze op zichzelf gaan wonen terugvallen in de gewoontes die ze thuis gezien hebben. En dat doet hij! 'Nee hoor mam, ik hoef geen hamburgers meer. Ik haal een salade,' zei hij pas. *Praise the Lord!*

**S** Mijn kind is totaal niet geïnteresseerd in snoep. Weet je waarom niet? Omdat ik er nooit moeilijk over heb gedaan (behalve over tien minuten voor het avondeten snoepen, uiteraard). Hierdoor hebben ongezonde dingen nooit aantrekkingskracht op hem gehad. Ik raad iedereen aan om er niet zo spastisch over te doen. Dan kiezen ze inderdaad uiteindelijk voor een salade of rauwkost.

## MAMA IS OOK MAAR EEN MENS

De ultieme gids voor moeders die ook nog vrouw zijn. Suus Ruis & Phaedra Werkhoven weten hoe het moet.

Ben je ook weleens helemaal klaar met wat je allemaal moet? Denk je ook weleens: Mag mijn leven even op pauze? Kunnen ze die kinderen even een dag of wat entertainen? Dan is dit boek voor jou!

Suus, moeder van een 9-jarige, en Phaedra, moeder van vier kinderen in de leeftijd van 19, 17, 13 en 10 jaar, schreven een boek zonder blad voor de mond, recht in jouw hart, met al hun verhalen en adviezen op het gebied van opvoeding, beauty, werk, fashion, mannen/vaders, school, health, relatie en psyche. Niet dat zij het altijd met elkaar eens zijn, juist niet! Maar er zijn wel overeenkomsten, vooral in hun visie op het leven. Want het leuke aan het moederschap is dat het gewoon bij het leven hoort.

Een boek als Suus en Phaedra zelf: optimistisch, hard waar nodig en boordevol liefde. Lees en leer! En lach een beetje!



**SUUS RUIS** is freelance journaliste.  
**PHAEDRA WERKHOVEN** is voormalig hoofdredacteur van *Fabulous Mama*. Beiden schrijven regelmatig voor o.a. *LINDA*. en *Telegraaf (Vrouw)*.



9 789021 564357

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

  
KOSMOS

NUR 854  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen