

MILD OUDER SCHAP



NINA MOUTON

ZELFS TIJDENS
DE WOEDEAANVAL
IN DE SUPERMARKT



Nina Mouton

Mild ouderschap

ZELFS TIJDENS DE WOEDEAANVAL
IN DE SUPERMARKT

KOSM•S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

KOSM • S

www.kosmosuitgevers.nl



kosmos.uitgevers



kosmosuitgevers

© Originale uitgave door Borgerhoff & Lambergits nv, ISBN 9789463931540

© 2020 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen, onderdeel van VBK | media

Omslagontwerp: Diewertje van Wering

Illustraties: Eva Mouton

Lay-out binnenwerk: Ap van Rijsoort, Scribent.nl

Kosmos Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

ISBN 978 90 215 7876 7

ISBN e-book 978 90 215 7877 4

NUR 854

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, online-publicatie 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 kan echter aansprakelijk gesteld worden voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Voor
Miro & Loa
en
Coco & Mingus

Inhoud

Inleiding	11
DEEL 1: Ik word ouder en ik neem mee...	17
1 Het beeld dat ik had over ouderschap voor ik zelf ouder werd	19
Opvoeding	19
Ouderschap	23
2 Mijn eigen geschiedenis	29
Je geschiedenis trekt aan je eigen ouderschap	30
Gesandwicht tussen je kind en je ouders	33
Je vrijmaken: de weg naar jouw moeder- of vadergevoel	34
De perfecte ouders	38
Mandaten: wie is de ouder?	39
Inner voices	40
Levensgebeurtenissen	48
3 Mijn partner	53
Machtsstrijd	54
Bewakende moeders en wachtende vaders	55
We zitten niet op dezelfde golflengte	60
Wees mild voor elkaar	65
Rekeningen vereffenen	66
4 Adviezen en verwachtingen van anderen	73
Adviezen	75
De maatschappij	81
Verwachtingen van anderen	91
Ook jij zelf bent... de omgeving	95

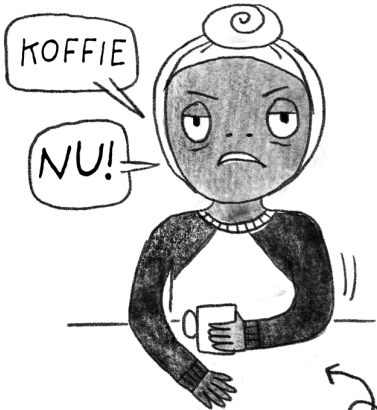
5	Wat ik wil meenemen	99
	Mijn langetermijndoelen	99
	Mijn kind als leidraad: opvoeden als gezamenlijk traject	102
	Mijn gevoel als leidraad	109
	Newsflash: perfecte ouders bestaan niet	112
DEEL 2: Het leven zoals het is...		115
1	Help, mijn kind heeft emoties (en ik ook)	115
	Wat zegt de expert?	117
	Mild ouderschap	126
2	Komen eten!	159
	Wat zegt de expert?	159
	Mild ouderschap	172
3	Slaap. Of het tekort daaraan	183
	Wat zegt de expert?	184
	Mild ouderschap	194
DEEL 3: En ik dan?		211
	Zelfzorg: mildheid voor jou en je omgeving	213
	Wat zegt de expert Nina Mouton?	213
	Mild ouderschap	228
Nawoord		253
Inspiratie en bronnen		255

HET IS HELEMAAL OKÉ ...



OM JE KIND
BIJ JE TE
LATEN SLAPEN

OM JE
KIND IN
SLAAP TE
WANDELEN
IN DE
DRAAG-
DOEK



KOFFIE

NU!

OM MOE TE ZIJN,
OOK AL HEB JE ZELF
GEKOZEN VOOR JE
EIGEN WEG IN HET
MOEDERSCHAP

OM JE KIND
IN SLAAP TE
VOEDEN

GOED ZO,
KLEINTJE



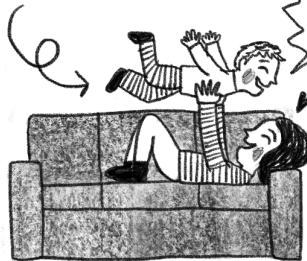
MAMA IS
HIER ♡

OM JE KIND
'S NACHTS BIJ
JE TE HEBBEN

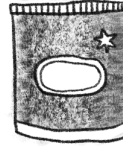


OM CHAGRIJNIG
ROND TE LOPEN

OM JE KIND
VEEL AANDACHT
TE GEVEN
(TE VEEL
BESTAAT NIET)



HAHA
HAHA!



OM VOOR
KUNSTVOEDING
TE KIEZEN

OM JE KIND
DICHTBIJ JE
TE NEMEN ALS
HET BOOS/
VERDRIETIG/
BANG IS

PAPA IS
HIER ♡

OM TE
SLAPEN



OM TE WORSTELN
MET JE EIGEN GEVOEL



OM JE EIGEN GRENZEN AAN TE GEVEN BIJ JE KIND, JE PARTNER EN JE OMGEVING



... ALS DAT ALLEMAAL BINNEN JOUW MOEDER- OF VADERGEVOEL LIGT!

Inleiding

Sven en ik liepen op een zomerse zondag door de straten van Oostende. Het was warm, zonnig en druk. We hadden net onze kinderen afgezet voor een vijfdaagse vakantie aan zee bij hun oma. Dat was nog nooit eerder gebeurd: in negen jaar tijd hadden we niet zoveel tijd voor elkaar gehad. We moesten nog wat wennen aan het idee.

We zagen een lange rij wachtenden bij een Italiaanse ijskraam, wel twintig mensen stonden hun beurt te verbeiden. ‘Dat moeten goede ijsjes zijn’, zei ik. We naderden de rij en zagen een gezin met vers geschepte ijsjes. De vierjarige dochter zat in de buggy, vastgegespt, te huilen. Huilen is een understatement: ze krijste. Zij had geen ijsje; mama, papa en haar zus wel. Papa keerde de buggy zwijgend om, weg van het gezin, naar de straatkant toe. Ze aten hun ijsjes verder op. Het kind ging in crescendo, riep smekend om haar vader. Het ging me door merg en been. Ik keek Sven aan en hij mij. Hij wist al wat ik wilde zeggen, zonder woorden. Toch zei ik het: ‘Ik kan dat niet aan. Kun jij dat aanhoren, dat gekrijs? Ik voel dat tot diep in mijn hart.’ Hij beaamde: ‘Ik ook’. We deden niks, maar intussen schreef ik ellenlange hoofdstukken van mijn boek in mijn hoofd. In gedachten knielde ik neer voor de buggy, maakte ik de kleuter los, zei ik mijn naam en nam ik haar in mijn armen, omhelsde ik haar en al haar gevoelens, tot het verdriet en de kwaadheid zouden gaan liggen.

Sven en ik breiden een verhaal aan het voor ons vijf seconden durende tafereel. We dachten aan een vermoeid kind dat het te warm had, dat om een of andere reden geen ijsje kreeg en dat vastzat. Een kind dat zich machteloos voelde in haar buggy, omdat ze niet weg kon en dat luidkeels protesteerde tegen het haar aangedane onrecht. We dachten aan de ouders, die het beu waren – wat ‘het’ ook mocht zijn. Die geen andere uitweg meer zagen dan te dreigen met: ‘Stop nu of je krijgt geen ijsje.’ Die hadden gehoord dat zulke dreigementen hard moesten worden gemaakt, dat anders je ouderlijke gezag naar de knoppen gaat. Die hadden gehoord dat je moest volhouden, dat je zeker niet mag toegeven, ook niet later. En dat aandacht geven aan een krijsende kleuter de grootste fout is die je maar kunt maken. Ouders die zich ook steeds machtelozer voelden, in deze steeds maar toenemende machtsstrijd tussen hen en hun kleuter. Die van hun hart een steen moesten maken om het geroep van hun dochter – ‘Mama! Papa!’ – te blokkeren, zodat ze niet zouden bezwijken. Het doel: de dochter iets leren.

Oh, wat ging mij dat door merg en been. Ook wij hebben dit soort machteloze tafereelen meegemaakt. Ook wij verzeilden en verzeilen in machtsstrijden met de kinderen. Ook wij probeerden gevoelens en behoeftes weg te straffen in de hoop dat ze zouden verdwijnen. Met als doel ons kind te leren wat wel en niet sociaal aanvaardbaar is, om het te leren hoe je in deze grote wereld groot moet zijn.

Ik wist het niet, toen ik aan kinderen begon.

Nee, dat is niet juist. Schrap dat.

Ik begin opnieuw.

Ik dacht dat ik het wist, toen ik aan kinderen begon. Ja, dat klopt wel.

Ik dacht: ‘Ik heb psychologie gestudeerd, ik weet hoe kinderen in elkaar zitten. Ik zal een goede moeder zijn.’ Vanuit dit ‘kennis is macht’-gegeven bedreef ik het moederschap. ‘Kennis is macht’ bleek in mijn moederschap

maar al te correct. Maar niet op de manier die ik had verwacht. De kennis bleek verlamdend te werken. Het verlamde mijn moedergevoel. En wat bleek? Mijn moederschap dreef verder op die kennis, en die kennis bracht me weg van mijn moedergevoel. Ik vond het niet leuk. Ik leek te falen en te vervallen in een eeuwige machtsstrijd met mijn peuter.

Dit was niet hoe ik het voor ogen had. Ik had het beeld van een rustige moeder, die haar kinderen onder controle had, die kinderen had die gehoorzaamden, die kinderen had zonder woedeaanvallen in de supermarkt. Niks daarvan! Ik wist het toch? Hoe kan kennis zo hard falen? Dat had ik niet geleerd op de universiteit. Ik had wetmatigheden geleerd: a leidt naar b en als a niet werkt, probeer dan hoogstens c, die zal dan wel naar b leiden.

Ik miste mijn gevoel, dat ik vaak onderdrukte. Mijn moederhart brak wanneer ik mijn kleine peuter in een time-out zette, omdat hij niet luisterde. Mijn gevoel nam de bovenhand en riep: 'STOP!'

Ik moest het toegeven: kennis over het moederschap had niet het verwachte effect. Kennis was geen macht over mijn kind. Kennis was macht over mijn gevoel. Ik liet de kennis los. De kennis die me had geleerd dat 'ze moeten gehoorzamen'. Ik nam Miro bij mij na een van de machtsstrijden en zei: 'Dit, dit doen we niet meer. Hoe we het wel gaan doen, weet ik nog niet, liefje, maar dit niet meer.' We knuffelden en dat was het begin van onze zoektocht. Ik mocht weer zoeken. Ik moest me niet krampachtig vasthouden aan wetmatigheden. Het voelde bevrijdend... en beangstigend. Want wat nu? Mijn moedergevoel kreeg een stem, ons kind kreeg een stem en mijn echtgenoot kreeg een stem.

Je hebt me mijn echtgenoot en de vader van de kinderen nog niet horen vernoemen in bovenstaand stukje: ook hij volgde mijn kennis. Ook hij dacht dat ik het wist. We legden onze stemmen samen en we zochten met z'n drietjes naar hoe het voor ons zou werken. We probeerden ons gevoel te

volgen, onze eigen geschiedenis mee te wegen en met elkaar rekening te houden. Daar begon de verbinding tussen ons, in ons gezin. We zoeken samen, elke dag opnieuw – maar nu met z'n vieren.

Wat blijkt na tien jaar moederschap? Hoe meer ik op mijn gevoel vertrouw, in verbinding sta met mijn omgeving en me door mijn kinderen de weg laat wijzen, hoe makkelijker het wordt. Weet ik het dan nu allemaal? Oh nee, zeker niet. Maar dat hoeft ook niet. De kennis is geen doel meer op zich. Kennis is een middel om mijn doel te bereiken. De verbinding van mezelf met iedereen om me heen, maar ook met mezelf, is een doel op zich. Van daaruit begint alles. Van daaruit begint dit boek. Sta ik dan altijd met iedereen, inclusief met mezelf, in verbinding? Nee. Is ook dat een dagelijkse zoektocht? Oh ja. Een verrijkende en bevrijdende zoektocht, naar mezelf, mijn eigen moederschap in verbinding met mijn omgeving.

Pretendeer ik de perfecte moeder te zijn? Nee, niet meer. Ik heb mezelf bevrijd van dat juk. Een van onze doelen is dat onze kinderen mogen zeggen welk onrecht ze meedragen door ons ouderschap. Wat hebben ze gemist? Wat vonden ze niet leuk? Daarvoor is het aan ons om een zo open mogelijk klimaat te creëren, waarin veiligheid, gedragenheid, vertrouwen en van elkaar houden vooropstaan.

Voor de leesbaarheid van de tekst spreken we over 'papa' of 'vader' als het over de andere ouder dan de eerste verzorgingsfiguur gaat (meestal 'mama' of 'moeder', maar lang niet altijd). Uiteraard kun je de tekst lezen zoals het past voor jouw gezin. Ook worden voorbeelden gegeven rond partners. Dat is niet altijd gemakkelijk om als alleenstaande ouder te lezen. We gaan de alleenstaande ouders niet uit de weg. Als je geen partner hebt, is er misschien wel iemand anders die je steunt in het ouderschap. Bij wie kun je terecht? Diversiteit is een belangrijk punt voor mij – ik zie jou dus, en jou. Dit boek is er voor iedereen die van ver of dichtbij te maken heeft met het grootbrengen van kinderen.

Dit boek is geschreven voor ouders en andere opvoedingsfiguren. ‘Mild ouderschap’ is gebaseerd en geïnspireerd op de theorieën en boeken van Aletha J. Solter, Alfie Kohn, de contextuele therapie, mijn eigen ouderschap, de verhalen uit mijn praktijk en het jarenlange werken met ouders. Dit is geen theorieboek, maar één recht uit de praktijk. Dit is ook geen tienstappenplanboek. Als er een tienstappenplan bestond voor ouderschap, zou ik het je meteen geven. Dat kan op sommige momenten frustrerend aanvoelen. Ik stel veel vragen waarop alleen jij het antwoord kent. Op die manier kom je dichterbij je eigen ouderschap te staan en kun je het ouderschap invullen volgens jouw moeder- of vadergevoel, want alleen zo is het authentiek. Zo is het écht van jou. En zo wordt het weer leuk. Het is een valkuil om te snel over de vragen heen te stappen en ze af te wimpelen met ‘niet van toepassing op mij’, of ‘dat antwoord ken ik al, ik heb daar allang over nagedacht’.

De antwoorden op de vragen komen in lagen: het gaat steeds dieper. Ik reik aan in dit boek, het is de bedoeling dat jij eruit haalt wat past voor jou en je gezin op dit moment. Als je het boek na een tijdje opnieuw ter hand neemt, zullen er andere zaken blijven hangen en in het oog springen. Dat is het mooie van een proces dat het ouderschap is: het is nooit af en je kunt erin blijven groeien.

Heb je het gevoel dat je niet alleen alle vragen uit dit boek kunt beantwoorden en dat je hierbij professionele hulp nodig hebt? Dat is heel normaal. Ouderschap triggert onze oude wonden. Je hoeft je hier niet alleen door te worstelen. Je mag hulp vragen en aanvaarden. Ik wens iedereen de warme deken van therapie toe. Ik zou na zowat elke paragraaf kunnen benoemen dat je het gevoel zou kunnen hebben hierin hulp nodig te hebben. Daarom zeg ik het hier even heel duidelijk.



DEEL 1

Ik word ouder en ik neem mee...



Ook al zijn we nog nooit moeder of vader geweest, toch nemen we heel wat zaken mee van vroeger. We beginnen niet met een blanco blad. Iedereen heeft een blad en op dat blad staat al heel wat geschreven. Soms zouden we regels willen doorstrepen of uitgummen, zodat we ze nooit meer hoefden te zien, want ze zijn te pijnlijk om aan terug te denken. Soms willen we zinnen met een markeerstift onderstrepen, want wat we meekregen, vinden we belangrijk. Het sluit nauw aan bij ons eigen moeder- of vadergevoel en we willen het meegeven aan onze eigen kinderen. In elk geval staat het op ons blad en je kunt het niet wegknippen – het is een deel van ons en het beïnvloedt ons ouderschap, of we dat nu willen of niet.

De eerste stap hierin is bewustwording. Wat staat er op jouw blad geschreven? Wat zijn jouw pijnlijke blauwe plekken? Wat zijn de onderstreepte stukken? De tweede stap is er iets mee doen. Soms kunnen we dat zelf, soms hebben we hulp nodig van onze omgeving en soms schakelen we professionals in. Alles is goed, zolang het goed voelt voor jou. Ook onze kinderen helpen ons daarbij. Het zijn kleine spiegeltjes die ons plotseling iets teruggeven over onszelf waar we ons nog niet van bewust waren. Het zijn kleine cadeaus voor onze zelfontwikkeling als persoon en als ouder. Wat we allemaal meenemen en wat we ermee kunnen doen, dat vertel ik je in dit eerste deel.

1

Het beeld dat ik had over ouderschap voor ik zelf ouder werd

Opvoeding

Weet je nog toen je dacht dat je je kinderen nooit zou laten eten op de bank? Of in de auto? Dat ze nooit naar een beeldscherm zouden mogen kijken? Dat ze altijd in hun eigen bed zouden moeten slapen? Dat ze nooit met hun vingers aan de ramen mochten komen? Of aan de spiegel? Dat ze nooit met hun handen zouden mogen eten? Dat je voor je dochter nooit roze kleding zou kopen, en al zeker niet met prinsessen erop? Dat je ze alleen houten speelgoed zou geven? Dat ze nooit zouden mogen springen op de bank? Dat je je huis niet peuter-proof zou maken, want je zou al je dure spullen op de salontafel laten staan? Dat ze nooit geraffineerde suikers zouden mogen eten? Dat ze maar met één soort speelgoed tegelijk zouden mogen spelen en niks door elkaar zou mogen worden gebruikt? Dat jouw kinderen nooit huilend op de grond van de supermarkt te vinden zouden

zijn? Dat je ze daarna niet surfplankgewijs de winkel uit zou dragen? Dat...
Juist ja, lang vervlogen tijden.

Het lijstje is allicht langer: **we zijn allemaal de perfecte ouder met de 'juiste' principes – tot de baby er is.** Vanaf dan is niks nog zeker. Vooraf kijken we naar vrienden en familie die al kinderen hebben en hun ouderschap een bepaalde invulling geven. We denken er meteen bij: bij ons zou dat nooit mogen, bij ons zou dat nooit gebeuren, wij gaan dat niet toelaten, bij ons zou dat niet werken. Wij gaan het anders doen. We hebben principes voor we aan kinderen beginnen. Het zijn misschien strenge principes of losse ideeën, maar ze zijn er. En ze beïnvloeden ons ouderschap. Want soms nemen die principes en overtuigingen het over en maken ze ons onvrij in ons ouderschap.

'We hebben een jarenlang IVF-traject achter de rug. Het waren ups en downs, een constante rollercoaster. Het was een emotionele periode. Tijdens die periode heeft niemand, echt niemand verteld wat de impact is van een baby op je gezin of op de relatie met je partner. Dit had ik niet kunnen inschatten. Mijn wereld staat op z'n kop en onze baby is nog maar zeven weken oud. Ik dacht dat we het samen zouden doen, dat gevoel heb ik niet. En dan die constante vragen achter in mijn hoofd: zijn we wel goede ouders? Doen we het wel goed? Maken we wel de juiste keuzes?'

Sofie, 27 jaar, moeder van Louise (7 weken)

Je omgeving heeft waarschijnlijk verteld hoe het allemaal gaat als je een baby krijgt, maar daar heb je als moeder of vader in verwachting geen oren naar. 'Bij ons zal het niet zo gaan', zijn overtuigingen die ons rechthouden. De baby zit in de buik, je hebt ervoor gekozen om een kind in je leven te

hebben. Het laatste wat je dan kunt gebruiken, is horen hoe zwaar dat allemaal wel is, dus filter je die boodschappen. Je kunt niet meer terug. En dat wil je ook niet. Je wenst jezelf gewoon een roze wolk toe. Dat mag.

Je kunt de impact van een kind op jezelf en je gezin niet honderd procent accuraat inschatten, ook al heb je je goed voorbereid. Je hebt je ingelezen, je hebt gesproken met vrienden, je hebt je ouders bevraagd over jouw babytijd... Je probeert je vast te houden aan je ideeën. Die zijn een reddingsboei in turbulente tijden. Denk je, tenminste. Maar wanneer de baby er is, is alles anders. Dan houden we ons soms te halsstarrig vast aan onze principes en maken we het onszelf onnodig moeilijk.

Helpende mantra's

Pick your battles is een mantra die hierbij kan helpen. Welke battle is jouw energie waard? Honderd keer op een dag moeten zeggen dat je zoon niet aan de ramen mag komen, kost misschien meer energie dan ze één keer te wassen. Je baby nooit bij je in bed nemen, kost je misschien uren slaap. Je kinderen niet in de auto laten eten na school als ze honger hebben, kost je misschien een pittige rit naar huis met huilende, hongerige kinderen. Alleen maar houten speelgoed in huis willen, kost je misschien ruzie met de familie die altijd opnieuw lichtgevend, geluidmakend plastic speelgoed meebrengt, waar je dochter stiekem wild van is.



EEN **VERNIEUWENDE** KIJK OP OPVOEDEN

Mild ouderschap is een pleidooi voor het luisteren naar je gevoel bij de opvoeding. Dus geen strenge regels, perfect ouderschap of ultieme gehoorzaamheid, maar kijken naar de situatie en dan bewust kiezen wat jijzelf, je kind(eren) en de omgeving op dat moment nodig hebben.

Aan de hand van licht ontvlambare gezinssituaties, zoals eten, emoties en slapengaan, leert ervaringsdeskundige en gezinspsycholoog Nina Mouton je anders te reageren, met oog voor je eigen grenzen en de behoeftes van je kind.

'NINA BRACHT MIJ RUST EN MAAKTE MIJ EEN OPRECHT BETERE MOEDER DOOR ME DE JUISTE VRAGEN TE STELLEN OP DE MEEST ZACHTAARDIGE MANIER'

Romina, blogger www.bigcitylife.be

'IK HEB HET HELE BOEK VERSLONDEN, TELKENS WEER WERD IK GEGREPEN DOOR DE INHOUD. FANTASTISCH! EN FEITELIJK IS HET OOK HET BESTE RELATIEBOEK OOI!'

Albert, vader van twee zoons



9 789021 578767

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 854

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen