



Niet *perfect* zijn 2.0

TEKST: AMANDA VAN STAM

We willen als moeders graag voldoen. We willen een toffe moeder zijn, er leuk uitzien, een uitdagende baan en een goede relatie hebben. Maar de realiteit is dat we ons schuldig voelen en niet gelukkig zijn. Hoe komt dat toch en hoe kan het anders? >

Uit onderzoek (University of Maryland) blijkt dat 88% van de moeders zich schuldig voelt. Schuldig omdat ze te weinig tijd zouden hebben voor hun kinderen. Schuldig omdat ze niet altijd leuk, lief en aardig zijn. Bezwaard omdat het huis niet aan kant is. Niet goed genoeg omdat ze niet lang genoeg (of helemaal geen) borstvoeding hebben gegeven. Slecht omdat ze te vaak kribbig zouden reageren naar hun kinderen. Ellendig omdat ze er niet top uitzien. Schuldig dus omdat het ze niet lukt om de perfecte moeder, de perfecte werkneemster én de perfecte partner te zijn!

De perfecte moeder is statussymbool geworden

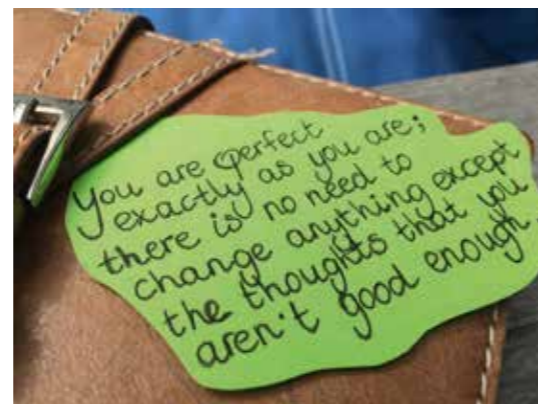
Vroeger was alles beter!

De generatie van onze moeders en oma's hebben het moederschap anders ervaren. Hadden zij het niet druk, wilden zij het niet heel goed doen? Ze hadden vaak grotere gezinnen en minder hulpmiddelen zoals wasmachines, internet en een auto. Dus hun dagen waren ook goed gevuld. Maar er was duidelijk een andere focus. Moederschap en carrière ging vaak niet samen, niemand verwachtte dit ook, sterker nog, in de jaren vijftig werd je er nog flink op aangekeken als je na het krijgen van een kind weer ging werken. Dus.. je wijdde je als moeder, zeker de eerste jaren full time aan jouw gezin. Verder was er geen pushende en sturende media die je voorschreef hoe het moest. Uit onderzoeken blijkt dat de moeder uit de jaren '50, '60, '70 zich gelukkiger voelde dan de moeder van nu. Moeders anno 2016 streven naar perfectie!

Het beeld van 'de perfecte moeder' is veel duidelijker en sterker aanwezig dan ooit. Dat ligt voor een belangrijk deel aan de media en zeker ook aan de positie van de vrouw.

Het internet maakt dat we veel perfecte beelden zien, we horen en lezen hoe we het zouden moeten doen. Na onze studie zoeken we een baan met groeipotentie en willen we ons, ook na onze zwangerschap(pen) door blijven ontwikkelen. Gelukkig is daar bij veel bedrijven ook ruimte voor en het heeft voor moeders met een jong gezin soms ook een keerzijde. Want welke keuzes maak je? Voelt het goed om bijvoorbeeld 4 dagen te blijven werken zodat je die goede functie kunt behouden? Of sta je vervolgens met tranen in je ogen bij het dagverblijf om je kind(eren) daar weer achter te laten? Wat is dan de juiste balans tussen je eigen ontwikkeling en groei en het runnen van je gezin?

Daarnaast lezen we in boeken en op websites dat we tijd moeten maken voor onszelf, anders zijn we geen leuke moeders. We krijgen te horen en te zien hoe we moeten opvoeden. En er zijn tal van producten die ervoor zorgen dat wij, zelfs na een paar gebroken nachten, er top uitzien. En wat denk je van gezond koken voor het gezin, volgens de laatste trends kun je niet meer aankomen met suiker, bewerkte voeding en snelle snacks.



Dus... de leuke, hardwerkende, verantwoorde, verzorgde moeder is statussymbool geworden. We volgen elkaar, kijken naar elkaar en nemen aan dat perfectie de standaard is. Daardoor gaan we kijken door de perfectie-bril en zien we twee dingen. Eén: zie je wel, die andere moeders zijn 'allemaal' geweldig.

Twee: zie je wel, ik voldoe vaak niet.

In de sociale media zien we veel foto's van gelukkige gezinnetjes, moeders die stralend achter de kinderwagen lopen en met een baby van nog geen jaar alweer bij het zwembad zitten in bikini. En wees eens eerlijk. Doe jij daar ook aan mee? Wat was de laatste foto die jij op Facebook zette van je kind(eren) of gezin? Een leuke foto met 'happy faces', of eentje waar de ellende vanaf druipt omdat je moe bent en even geen puf had je haar te doen en wat leuks aan te trekken? Ik beken, ook ik post graag een plaatje van de kinderen met de voetjes in de branding en stralende koppies of een selfie met peuterdochter in de zon.

Zelf doen...

Het leven van de perfectie nastrevende moeder omvat nog een belangrijk element... Ze wil het allemaal graag zelf doen. Hulp vragen is immers vaak spannend. Want wat als die ander je helemaal niet zou willen helpen, dan zou je de ander alleen maar tot last zijn.. en zij heeft het zelf ook al heel druk, dus laat maar. Vaak liggen er overtuigingen aan ten grondslag die we als kind hebben geleerd van onze ouders.

Het gaat dan om overtuigingen als: "Je moet je eigen boontjes (kunnen) doppen", "Zelf doen is beter, sterker en laat zien dat je het aankunt", "Mijn moeder runde een gezin van 6 kinderen dus ik moet ons gezin met 2 kinderen makkelijk zelf kunnen organiseren".

Goed is goed genoeg!

Perfectie 2.0... wat is dat eigenlijk?

Is dat alles zelf doen? En zo laten zien hoe goed we zijn? Is dat zoveel mogelijk werken om te laten zien dat we carrière en gezin prima kunnen combineren? Is dat de buitenwereld laten geloven dat we alles onder controle hebben en heel gelukkig zijn? Is dat de lat hoger en hoger leggen om zo het beste uit onszelf te halen?

Doe dingen met elkaar die kinderen zich positief zullen herinneren

Lieve moeders... stop daarmee! Laten we uitgaan van onszelf. Laten we zelf bepalen wanneer het voor ons goed is. Want goed is goed genoeg. Laten we zelf bepalen waar we onze lat leggen en laten we ons alsjeblieft niet leiden door het feit dat andere moeders hun lat op een andere plek leggen. Laten we elkaar ondersteunen en hulp geven. En vooral, laten we elkaar niet veroordelen. We doen allemaal ons best binnen alle mogelijkheden die we hebben.

De intentie waarmee we ons gezin aansturen is goed. De keuzes die we maken zijn helemaal ok, ook al merken we soms dat we de volgende keer beter andere keuzes kunnen maken.

Dus adem in en uit en vertrouw op je eigen kunnen. Doe wat jij goed vindt. Dus werk je 4 dagen en vind je dat prima, dan lekker blijven doen. Ben je thuisblijfmoeder en is dat voor jou en jouw gezin de beste keuze, ook helemaal prima. Is je huis niet aan kant omdat je geen zin had in opruimen.. kan gebeuren. Besteed je je vrije tijd aan spelen met de kinderen en niet aan sporten en ben je daardoor niet helemaal 'in shape'... accepteer de consequentie van die keuze en geniet van het spelen.

Een overdenking die ik in mijn coachpraktijk vaak voorleg aan cliënten is het vinden van het belangrijkste doel dat je nastreeft met je gezin. Wat vind jij, wat vinden jullie, echt het allerbelangrijkste? Als je dat weet kun je steeds weer je gedrag en je keuzes toetsen aan dat doel.. En dan zal je merken dat veel dingen minder belangrijk worden en niet meer hoeven of moeten. Dat je kunt staan als gezin, als moeder van je kinderen, als ouders... En weet je, we doen het goed, want wij bepalen wat goed is voor ons gezin.

Een mooie manier om je schuldgevoel los te laten is de tijd die je besteedt aan je gezin ook echt intens en leuk te maken. Uit eerder genoemd onderzoek blijkt dat niet de hoeveelheid tijd die je besteedt met je kinderen maar de kwaliteit van de tijdsbesteding bepaalt of je een positieve bijdrage levert aan de ontwikkeling en het geluk van je kind(eren). Dus.. speel mee met de kinderen, eet samen en praat dan met elkaar, ga even op de rand van het bed zitten en zing, lees, babbel nog even voor het slapen gaan, doe dingen met elkaar die kinderen zich zullen herinneren (denk vooral even 'out of the box', de 'gekke' belevenissen blijven kinderen bij).

En als je het nog niet zo makkelijk vindt je eigen weg te bepalen en te gaan, als je twijfelt of niet tevreden bent met hoe het nu gaat... Blijf dan niet tobben en onderneem actie. Spreek uit waar je mee zit en vraag om hulp bij je moeder, een vriendin, een collega, een coach.

Vergeet vooral niet om steeds heel goed te kijken naar je kind(eren)... Zijn ze geweldig, leuk, ondernemend, eigenwijs, gek, stoer, lief en/of ondeugend? Het zijn jouw kinderen, jij hebt ze, samen met hun vader, zo gemaakt. Dus je doet het goed!



Amanda van Stam

Coach/trainer en eigenaar van Succesmoeders

Succesmoeders heeft als missie om alle moeders in Nederland gelukkig te maken. Daarvoor ontwikkelde Succesmoeders meerdere effectieve, laagdrempelige online programma's, geeft ze moeders persoonlijke coaching en is er een actieve Facebookpagina. www.succesmoeders.nl