

Vier 'Trotse moeders' over veerkracht

Frederike (32), Lonneke (35), Mo (35) en Sharon (29). Vier vrouwen die in 2019 bevielden van hun eerste kind en elkaar leerden kennen tijdens een zwangercursus. Tijdens de 6 lessen werd met een lach en een traan gesproken over pijnloos bevallen, het voorkomen van 'bevalpaniek', puffen, het moedergevoel, lichaamshoudingen en weeën. Ook werd de basis voor een bijzondere vriendschap gelegd. Via de groepsapp 'Trotse moeders' delen zij sindsdien lief en leed rond het ouderschap. Voor de lancering van 'Veerkrachtige generaties' van het NCJ vroegen we hen het hemd van het lijf over veerkracht. Het was dan wel geen uitgesproken gespreksonderwerp tijdens de zwangercursus. Maar over 1 ding zijn deze vier moeders het eens: veerkracht helpt bij hun rol als ouder.



Wat verstaan jullie onder veerkracht?

Frederike: "De kracht om flexibel te zijn, dat je kunt meebewegen met de situatie en kunt 'opveren' na tegenslagen."

Lonneke: "Meeveren met de waan van de dag. Er zijn goede dagen en er zijn minder goede dagen, in alle opzichten. Veerkracht helpt je door die slechtere dagen heen, er komt altijd weer een (relatief) betere dag."

Mo: "Dat je je best onzeker mag voelen over hoe je het doet als ouder. Geen enkele ouder is perfect en geen enkel kind is perfect."

Sharon: "Ik denk dat de beste beschrijving van veerkracht voor mij is het voor elkaar krijgen om, ondanks momenten van stress en verdrietige gebeurtenissen, mijzelf op de been te houden en soms zelfs te groeien en ontwikkelen naar een meer ervaren persoon."

Lonneke: "Het helpt voor mij om te weten dat een bepaalde fase altijd weer voorbij gaat. Het wordt vanzelf weer lente." Foto: Lonneke met zoon Stijn



Helpt veerkracht bij je rol als ouder? Is het belangrijk om veerkrachtig te (kunnen) zijn?

Frederike: "Jazeker, het kan je helpen in onverwachte situaties en daarna. Als ouder weet je niet altijd wat je kunt verwachten. Je wordt geconfronteerd met hele mooie en bijzondere situaties, maar ook met lastige. Sommige situaties heb je van tevoren nooit zien aankomen of je kunt je niet indenken hoe het zou zijn. Ik haal veerkracht uit het ouderschap. Als het even zwaar is dan kijk ik naar mijn dochter, dat helpt me heel erg. Het helpt ook zo min mogelijk te oordelen, ook over jezelf."

Lonneke: "Jazeker. Het maakt het leven makkelijker en ik denk dat het ook goed is voor de opvoeding voor je kind om als voorbeeld veerkrachtig te zijn. Zodat hij of zij dat in haar leven ook kan zijn. Het helpt voor mij om te weten dat een bepaalde fase altijd weer voorbij gaat. Het wordt vanzelf weer lente."

Mo: "Zeker, maar iedereen doet het op zijn of haar manier. Veerkracht is voor mij ook doen wat goed voelt. Onzekerheid speelt echt wel eens een rol, maar dat is denk ik wel normaal en ik vind dat je dat best mag uitspreken. Het hoort er allemaal bij en ieder kind is anders."

Sharon: "Zeker! Ik denk wanneer je geen veerkracht hebt het lastig wordt om terug te bouncen naar je eigen ik wanneer er iets verdrietigs is gebeurd of wanneer je een grote hoeveelheid stress ervaart. In het ouderschap helpt het mij vooral om positief te blijven en afleiding te zoeken in dingen die belangrijk zijn voor mij of mijn gezin."

Wanneer werd een beroep gedaan op jouw veerkracht?

Frederike: "In de periode dat mijn dochter moeite had met zelfstandig doorslapen en ik weinig nachtrust kreeg. Ik had veerkracht nodig om, ondanks mijn prikkelbaarheid, geduldig te blijven. Naar mijn kindje, mezelf en elkaar."

Lonneke: "Toen mijn zoon Stijn erg last had van doorkomende kiezen. Het was zo erg dat hij 's nachts opeens niet meer wilde slapen. In de drukste werkweek van het jaar. De tweede nacht werd ik door mijn eigen vermoeidheid en het continue gehuil echt bijna radeloos. Je gaat twijfelen of je als ouder niet tekort schiet, want er is duidelijk iets met je kindje aan de hand. Je bent verdrietig, moe en geïrriteerd. Maar je weet ook dat dit voorbij gaat en dat was gelukkig de volgende nacht al (mede dankzij pijnstillers)."

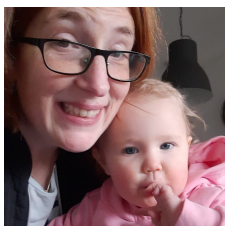
Sharon: "Vooral in de periode dat mijn kleine boef drie maanden oud was en ineens niets meer binnen hield qua voeding. Hij verslechterde erg snel en ik zag aan alles dat het niet goed met hem ging. Toen hij werd opgenomen in het ziekenhuis en aan allerlei toeters en bellen lag te vechten stortte ik in. Misschien was het de veerkracht in mij die ervoor zorgde dat ik na de eerste nacht in het ziekenhuis naar de stapjes vooruit ging kijken."

Hoe zou het consultatiebureau ouders kunnen helpen veerkrachtig te (kunnen) zijn?

Frederike: "Dit duidelijk aan geven. Dat ze er ook voor de ouders zijn, wellicht vaker dan één keer. Daarnaast door ook voor de ouders mild te zijn. Het voelt toch vaak als een controle. Het is fijn dat de zorg zo goed is in Nederland en dat het CB er is om je kindje in de gaten te houden. Toch kan het soms voelen als een meetlat voor de ouders, of je het wel goed genoeg doet."

Lonneke: "Tips geven of je op websites met meer informatie hierover wijzen. Ook lijkt een digitale cursus me wel wat, mogelijk kan het CB dat aanbod ontwikkelen."

Mo: "Door moeders soms wat meer zelfvertrouwen te geven, zeker als het om moeders gaat die voor het eerst moeder zijn geworden."



Mo: "Doe niet alles volgens het boekje."

Foto: Mo met dochter Norah

Welke tip zou je aan professionals bij consultatiebureaus willen geven?

Frederike: "Ga met aandacht en zo min mogelijk oordelen in gesprek met de ouders. Denk na over het effect dat sommige woorden of vragen op ouders kunnen hebben. Vraag aan de ouders wat ze nodig hebben. Zeg vaker wat wel heel goed gaat."

Lonneke: "Blijf menselijk, volg niet alleen maar de regels, maar kijk naar het nieuwe gezinnetje in het geheel."

Mo: "Doe niet alles volgens het boekje."

Sharon: "De positieve punten en ontwikkelingen van je kind meer bespreken. Niet enkel gericht zijn op de "achterstanden" of de curves uit het boekje waar het kind niet aan voldoet. Natuurlijk is het belangrijk dat bepaalde ontwikkelingen wel duidelijk zichtbaar zijn en het in de gaten wordt gehouden als een kind een "achterstand" laat zien. Maar ook bij deze benadering zou het glas altijd halfvol moeten zijn."

Frederike: "Soms zijn we wel erg gericht op prestatie. Terwijl, verbinding, autonomie, socialisatie, emoties, verantwoordelijkheid, toewijding, doel/betekenis en plezier in het leven ook heel belangrijk zijn."

Foto: Frederike met dochter Quirine



Welke top kun je benoemen van (jouw ervaringen met) het consultatiebureau?

Frederike: "Na mijn laatste afspraak bij het consultatiebureau heb ik een mail gestuurd om een van de medewerkers (Tessa), te bedanken voor het gesprek. Ik heb het gesprek als heel prettig ervaren. Ze had aandacht voor zowel Quirine als voor mij en keek naar onze persoonlijke situatie. Ze gaf wel wat tips, maar zonder oordeel."

Lonneke: "Ze geven me veel vertrouwen dat ik het goed doe."

Mo: "Ze houden wel alles goed bij wat betreft de ontwikkeling."

Sharon: "Ook bij het CB weten ze dat het moedergevoel eigenlijk nooit liegt. Ze nemen het dan ook zeer serieus wanneer je aangeeft dat je kind niet zichzelf is of als je ergens zorgen over maakt."

Vind je het belangrijk dat jouw kind veerkrachtig opgroeit? Is daar voldoende ondersteuning bij in de huidige maatschappij?

Frederike: "Ja, dat vind ik belangrijk. Of er voldoende steun is in de huidige maatschappij, dat weet ik niet precies. Soms denk ik dat er meer aandacht besteed kan worden op scholen aan mindset, zoals veerkracht. Wij hopen wel dat we haar hier zelf voldoende in kunnen ondersteunen."

Lonneke: "Ja dat vind ik belangrijk. Ik wil geen 'curling'-moeder worden, die alle hobbels weg haalt voor haar kind. Ik wil hem liever leren om te gaan met tegenslagen zodat hij daar (eventueel beter) uitkomt."

Sharon: "In een wereld waarin stress en tegenslag niet te vermijden is, de mens steeds drukker moet zijn in zijn dagelijkse taken en er steeds meer van iedereen wordt verwacht, is het zeker belangrijk dat mijn kind leert weer terug te komen bij zichzelf wanneer er iets naars gebeurd of wanneer er een stressvolle periode is geweest."



Sharon "In een wereld waarin stress en tegenslag niet te vermijden is, de mens steeds drukker moet zijn in zijn dagelijkse taken en er steeds meer van iedereen wordt verwacht, is het zeker belangrijk dat mijn kind leert weer terug te komen bij zichzelf wanneer er iets naars gebeurt of wanneer er een stressvolle periode is geweest." Foto: Sharon met zoon Toby

Wat is volgens jou nodig voor veerkrachtige toekomstige generaties?

Frederike: "Onze maatschappij zou wellicht gebaat zijn bij een andere verhouding van vakken op scholen. Soms zijn we wel erg gericht op prestatie. Terwijl verbinding, autonomie, socialisatie, emoties, verantwoordelijkheid, toewijding, doel/betekenis en plezier in het leven ook heel belangrijk zijn."

Lonneke: "Lastige vraag. Ik denk dat het huidige influencer-klimaat veel onzekerheid geeft aan kinderen. Alles op social media lijkt zo perfect, maar dat is helemaal niet de werkelijkheid. Het zou fijn zijn als er iets meer realiteit te vinden is op de social-media."

Sharon: "Allereerst vind ik het heel belangrijk dat Toby (en een eventueel broertje/zusje) leert dat voor jezelf kiezen niet verkeerd is. Uiteraard moeten mijn kinderen ook leren dat je soms keuzes moet maken die voor jezelf misschien minder leuk zijn, maar nodig zijn voor de mensen om je heen. Als je er zelf in ieder geval maar niet slechter van wordt. Daarnaast wil ik graag dat mijn kind leert hoe hij met teleurstellingen en verdriet om moet gaan. Dat hij weet dat hij best eens heel verdrietig mag zijn, of boos, of gestrest, maar dat hij daarna zichzelf weer kan herpakken en het leven weer omarmt. Wat hiervoor nodig is? Ik denk vooral opvoeding vanuit ons en goede sturing straks op school."