

Iris Bouwman

Mindfulmama@Work

Praktische gids voor de stressvrije moeder!

Spectrum

Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Houten – Antwerpen

Inhoud

Voorwoord 9

1. Er was eens... structuur 11
2. Mindfulness, wat weet je ervan? 25
3. Stap 1: aandacht in het NU 29
4. Stap 2: aanvaarden wat er is 37
5. Wat haalt je uit het NU? 49
6. Weet wat je denkt 55
7. Wie ben je? 71
8. Altijd iets te doen 95
9. Praktische tips voor de stressvrije moeder 103
10. Multitasken 117
11. Rust in vermomming 125
12. Verantwoordelijkheid 133
13. Mindfulmama@Home 141
14. Mindfulmama@Work 183
15. Tips van moeders om overbelasting te verminderen 207
16. Iedere dag mindful 211

Dankwoord 221

Bronvermeldingen en links 223

Voorwoord

Toen ik zeven jaar geleden *Mindfulmama* schreef, wist ik dat er meer moeders waren die met dezelfde dingen worstelden als ik. Mama's die net als ik de balans wilden bewaren en ook nog eens een leuk leven wilden hebben met werk, kids en o ja, een sociaal leven. En nu is hier de herziene en uitgebreide editie, die niet voor niets *Mindfulmama@Work* heet. Naast de praktische tips hoe je mindful blijft in de supermarkt, je je kind volle aandacht geeft en hem leert dat hij verantwoordelijk is voor zijn eigen gedrag, vind je heel veel tips en oefeningen om ook op het werk in balans te blijven. Hoe ga je bijvoorbeeld om met die vervelende collega, hoe bewaak je je grenzen en hoe zorg je ervoor dat je niet overbelast raakt? Want ik weet uit ervaring dat de balans bewaren moeilijker wordt als je een leuke, uitdagende, en/of drukke baan hebt.

Zelf heb ik lang vier dagen gewerkt, en fulltime toen mijn man ouderschapsverlof had. Ik vond het geweldig, zeker omdat ik als ik thuiskwam me maar weinig met huishoudelijke taken hoefde bezig te houden. Ik realiseer me dat ik een bofkont ben, met een man die me alle ruimte gunt me te ontplooiën (en ik hem ook) en mijn doelen te bereiken. Maar met meer ambitie komt vaak ook meer druk, meer wensen. Meer van alles. En

hoe leuk dat allemaal ook is, probeer dan maar eens in balans te blijven!

Daarnaast is er een hoofdstuk toegevoegd *Mindfulmama@Home* dat voor eens en altijd afrekenet met de mythe van de perfecte moeder. Het neemt je mee in mindful opvoeden, wat je een andere kijk op opvoeding biedt.

Mindfulness is hot, hotter dan ooit, zo lijkt het. Het wordt opgevoerd als 'medicijn' tegen een heleboel dingen. Depressie, stress, overgewicht, noem maar op. Ikzelf ben er vooral blij mee omdat het me in het hier en nu houdt. Omdat ik af en toe stilsta en zie wat ik eigenlijk aan het doen ben, en of dingen anders kunnen, goed zijn zoals ze zijn of dat ik gewoon even behoefte heb aan een moment voor mezelf.

Ik wens je vooral veel leesplezier met dit boek. Haal eruit wat er voor jou in zit. Lees het zoals het jou het beste uitkomt. En zie het als een feestje van bewustwording. Jouw bewustwording dat je al helemaal goed bent zoals je bent! Zo wordt mama nog mindfuller!

1

Er was eens... structuur

Wij vrouwen zijn niet vies van een beetje structuur en laten liever niets aan het toeval over. Spontaniteit is oké, zolang die zich maar beperkt tot de leuke dingen des levens. Met de komst van een kind kunnen we onze lol op. Tijdens je zwangerschap pusht je omgeving je om vooral haast te maken met die leuke dingen. ‘Ga nog maar even lekker op vakantie, straks is het te laat’. ‘Geniet nog maar even van je vrijheid.’ Wat ze je eigenlijk willen vertellen is dat je kind een aangeboren talent heeft om planningen in de war te schoppen.

Loopbaanplanningen, verhuisaspiraties en vakantiedromen gaan vanaf de conceptie spontaan op de schop. Je koopt nog snel een huis, ruilt je fulltime baan in voor een kleine parttime-job en maakt die wereldreis voordat het te laat is. Je plant je een slag in de rondte en hebt het helemaal voor elkaar. Laat de kleine maar komen, bij voorkeur op de uitgerekende datum.

Eenmaal geboren, functioneert de kleine spruit volgens een vast regime. Eerst een flesje, dan een boertje, een slaapje en de onvermijdelijke volle luier. Zwaar, maar duidelijk.

De echte schok komt als je weer gaat werken: als nieuwbakken mama begin je met frisse moed aan het ochtendritueel.

Over een uur moet je op je werk zijn. Eitje. Totdat je kind zich net voordat je naar buiten stapt, onderkotst omdat je de melk iets te snel, maar geheel volgens planning naar binnen hebt gegoten. De zweetdruppels glijden langs je rug. ‘Hier heb ik geen tijd voor, ik moet opschieten.’ Wat nu? Een kind afleveren in de zure, misselijkmakende stank die de hele dag blijft hangen, zullen de leidsters op het kinderdagverblijf je niet in dank afnemen. Een rondje schone kleren dan maar. Met een behoorlijk tijdsverlies als gevolg.

Planningen uit het verleden bieden geen garantie voor de toekomst! Leuk of niet, het gaat zoals het gaat en je kind bepaalt het ritme. Structuur? Vergeet het maar! Als ik je een advies mag geven: laat de planning maar een beetje varen en zorg dat je gebruik gaat maken van een ander talent. Eentje dat je leert flexibeler te zijn op dergelijke momenten en je inzicht verschaft in hoe het luchtiger kan. Ik heb het over... hordelopen.

Moederen is topsport

Tegen de tijd dat je op je werk bent, heb je voor je gevoel een marathon gelopen. Werkgevers, oren dicht. Werken is voor veel moeders een rustmoment: even weer jezelf zijn; geen kind dat aan je benen hangt; zonder onderbrekingen een kop koffie kunnen drinken; of gewoon ongestoord naar de wc kunnen. Thuis is het echt hard werken, vergelijkbaar met topsport. Alleen is het geen marathon, maar hordelopen.

Zie het zo: je hebt de start (ochtendritueel) en finish (avondritueel) en hoe je van A naar B komt, is iedere dag weer de vraag, én afhankelijk van de onverwachte situaties die je onderweg tegenkomt.

Geen dag is hetzelfde

Je kunt je niet voorbereiden op echt onverwachte momenten. Een hond die voor je auto springt, een plantenbak die naar beneden valt, het overkomt je. Je kunt alleen maar reageren op wat zich voordoet. Regen op een verder zonnige dag, een bus die te laat komt kan ook heel onverwacht zijn, alleen kun je hier enige invloed op hebben. Is de bus vaker te laat, dan zorg je ervoor dat je een bus vroeger neemt en je kunt het weerbericht nauwlettend in de gaten houden om jezelf op een regenbui te kleden. Paraplu vergeten? Balen. Dat is een tegenvaller.

Jouw reactie op dergelijke tegenvallers is niet altijd hetzelfde. Moet je natgeregend naar je werk, dan baal je waarschijnlijk meer dan wanneer je onderweg naar huis een nat pak haalt. Wat er verder op de planning staat, is dus medebepalend voor je reactie op onverwachte situaties. En omdat geen dag hetzelfde is, kan jouw reactie op het onverwachte per dag verschillen. Het komt erop neer dat een onverwachte situatie pas vervelend is als deze een soepel verloop van de dag belemmert.

Els: 'Op de dagen dat ik moet werken, sta ik eerder op om op tijd klaar te zijn. Maar als zoonlief twee minuten voor vertrektijd ineens roept dat hij moet poepen, dan kan ik behoorlijk de smoor in krijgen. Uiteraard moet je luisteren als de natuur roept, maar poepen doe je in mijn planning niet net voordat we weggaan. Op de dagen dat ik niet werk, hoef ik me niet druk te maken dat ik te laat op mijn werk kom, dus ben ik 's ochtends al relaxter.'

Iedere mama heeft 'm: de intuïtieve wekker

Een planning is niets anders dan een verzameling van momenten waaraan een tijdstip is gekoppeld. Een effectieve planning is aangepast aan eventuele 'rampen'. Maar hoe maak je die? Vertrouw op je intuïtieve wekker! Deze werkt zodra je moeder bent automatisch, in tegenstelling tot je interne klok voordat je kinderen had. Tijden op deze intuïtieve wekker zijn:

1. Lekker vroeg

Vertrektijd is geheel volgens planning; je kunt het onderweg rustig aan doen.

2. Keurig op tijd

Vertrektijd is niet geheel volgens planning; alles verloopt wat trager, maar nog geen vuiltje aan de lucht.

3. Nu moeten we echt weg

Je vertrekt op de minuut nauwkeurig; als het verkeer meezit ben je op tijd.

4. Net te laat

De tijd van 'NU-moeten-we-echt-weg' is met enkele minuten overschreden. Meestal ben je nipt op tijd of een minuut te laat, maar zodanig dat het net niet opvalt. Dit kun je nog weglachen met 'Kon mijn sleutels niet vinden'.

5. Rampzalig laat

Anderen zien dat je te laat bent. Dit geldt als 'officieel' te laat, waarbij de juf naar je knikt en weet dat je te laat bent en je baas weet dat je later dan de in je contract afgesproken begintijd op je werkplek zit.

Mama heeft deze tijden perfect in haar systeem zitten. Zo vraagt ze op het 'keurig-op-tijd-moment' aan haar kinderen of ze nog naar de wc moeten en heeft zij de fietsen al buiten gezet voor het 'Nu-moeten-we-echt-weg-rinkeltje' op haar mentale wekker. Daar kan geen wekker tegenop!

Horden

Intuïtieve wekker of niet, zelfs de meest effectieve planning kan de onverwachte momenten niet voorkomen. Loopt alles in gedachten vlekkeloos, in werkelijkheid verloopt het meestal anders: het leven zit vol met momenten waarop het niet gaat zoals jij van tevoren hebt bedacht. Een onverwacht moment kan dan een obstakel vormen in een soepel verloop van je dag. Toch is niet de gebeurtenis zelf, maar de gedachte eraan de denkbeeldige 'horde' waar je overheen moet springen! En die sprong vreet energie, terwijl het nog niet eens is gebeurd.

Je kind kan een flinke bijdrage leveren aan het ontstaan van horden. Het lijkt erop dat hij op jouw planning meehobbelt. Vandaar dat een tripje naar het winkelcentrum op het eerste oog prima verloopt. Maar kinderen zijn van nature in het NU en reageren op wat er zich aandient. Een je-kunt-het-zo-gek-niet-bedenken-of-ze-hebben-er-wel-een-bestuurbaar-karretje-van-gemaakt-waar-je-een-muntje-in-moet-gooien bijvoorbeeld. Zodra hij die in het vizier krijgt, is het gedaan met de rust. En laat je nou net geen gepast muntje bij je hebben! Je kind neemt daar geen genoegen mee en zet het op een schreeuwen.

Een geruststelling: je hoeft voor dit boek niet op zoek naar oefenmateriaal. Het wordt je aangereikt door je kinderen – zij creëren voldoende onvoorspelbare momenten om mee te oe-

fenen. Je leven is één grote praktijkoefening voor mindfulness!

Wellicht is het fijn om op voorhand te weten dat je er niet alleen voor staat, ook al loop je het parcours met horden in je eentje. Kijk om je heen als je kinderen in de supermarkt transformeren van aandoenlijke peuters tot veeleisende monsters. Medemama's werpen je een begrijpende blik toe. En ook al blijft het begrip onuitgesproken – we hebben het al druk genoeg met de koters in ons eigen winkelwagentje – we begrijpen elkaar. En dat is fijn. Je maakt onderdeel uit van een collectieve hordeloop. Voor mama's wel te verstaan!

Klaar voor de start? Af!

In het stadion verschijnen mama's aan de start. De hordeloop begint. Klaar? Af! De mama's rennen en bij de een ontstaat er een horde bij het ochtendritueel. Bij de andere op het werk. Nog weer anderen springen over de horden bij de sportclub, de zwemles en het avondeten. Sommige mama's kijken vooruit en vrezen nu al mogelijke horden later op de dag. 'Wat als ik er niet overheen kan springen of val? Wat dan? Hoe kom ik eroverheen?' Hierdoor zien ze de horde die vlak voor ze staat niet en ze vallen. Afgepeigerd komen ze de finish over. Na afloop bespreken mama's in de kleedkamer de zwaarte van de hordeloop. En hoewel de horden niet eens zo hoog waren, hebben ze het als zwaar ervaren.

Hoe ziet de hordeloop eruit? Kijk eens om je heen als je de kinderen naar school of de kinderopvang brengt. Mama's met verbeten gezichten stappen stevig door en gaan recht op hun doel af: de kinderen afleveren op de bestemming. Ze spreken allemaal dezelfde taal: snauwend, kortaf en gebiedend: 'Schiet op, doe je jas uit, hoe vaak moet ik nog zeggen dat..., opschieten,

anders komen we te laat, loop toch eens door.' Waarschijnlijk doe je daar onbewust aan mee.

Eerder die ochtend was er nog geen vuiltje aan de lucht, en verliep alles zoals gepland. Ergens in die planning gebeurde er iets onverwachts: de schoenen wilden niet aan, je kind stortte zich in een driftbui, of je vergat je tas of het tussendoortje voor de kinderen op school. Genoeg redenen om in de stress te schieten, want o wee als je te laat komt, de belangrijke vergadering mist en in de file terechtkomt! Gevolg: lieve moeders veranderen in drilinstructeurs! Pas als de horde genomen is – de kinderen zitten in de klas – veranderen ze weer in de lieve, zorgzame moeders die ze zijn. Een subtiele high-fivestemming is voelbaar en we geven elkaar onzichtbare schouderklopjes, alsof we zeggen: 'Goed gedaan, meid!'

Je partner zit anders in elkaar dan jij. Alsof de hordeloop aan hem voorbijgaat. Het antwoord: 'Dan lees je toch geen verhaaltje voor' maakt op jou geen indruk als je hem 's avonds bijpraat over het naar bed brengen van de kids. Dat de voorleesboeken je bij wijze van spelletje om de oren vlogen ziet hij als komisch. Jij ziet de humor er niet van in. Als hij dan ook nog moet lachen om het feit dat je net op tijd de *Grote Vriendelijke Reus* hebt kunnen behoeden voor verscheuring tot de 'Kleine Lelijke Dwerg', komt dat jouw idee van 'wij begrijpen elkaar' niet ten goede en sta je er helemaal alleen voor. In elk geval voor je gevoel.

Troost je met de gedachte dat mannen eersteklas estafettelopers zijn! Ze kijken niet te ver vooruit, maar delen het leven op in stukjes. Horden? Die zien ze niet, ze concentreren zich op het stukje van de race waar zij verantwoordelijk voor zijn. Brengt papa de kinderen naar school, dan concentreert hij zich op het afleveren van de kinderen in de klas. Ongestoord door tijdsdruk en

treuzelgedrag van de kinderen volbrengt hij zijn taak. En die zit erop als de kinderen in de klas zitten. De verantwoordelijkheid (het stokje) voor de kinderen ligt bij de leerkracht.

Logisch nadenken

Zoals eerder gezegd: niet de onverwachte gebeurtenissen zelf, maar de gedachten eraan vormen de horden in het mamabestaan.

Paulien: *‘Vorige week gooide mijn zoon een beker melk om. Mijn eerste gedachte was: nu komen we te laat!’* Onbewust komt deze gedachte nog een aantal keer terug terwijl je bezig bent en iedere keer dat je het denkt, moet je er denkbeeldig overheen springen. Geen wonder dat je ’s avonds uitgeput op de bank zit. Je levert iedere dag opnieuw een topprestatie!

Hoe wordt een onverwacht moment een horde? Dat gebeurt zodra je afwijkt van een logisch denkpatroon, dat van oorzaak, gevolg en conclusie. Een beker melk valt om (oorzaak) en de tafel is nat (gevolg). Opruimen (conclusie). In plaats daarvan doet Paulien het volgende: er valt een beker melk (oorzaak), we komen te laat (conclusie). Ze slaat de tussenstappen, het gevolg en de logische conclusie (opruimen) over. En daardoor neemt de waarheid een loopje met haar. Het feit verwatert in een voortijdige en fictieve conclusie die aanhaakt bij wat ze vreest: te laat komen. Dat is wat anders dan te laat zijn. Daarin zit een wezenlijk verschil: te laat zijn is meestal niet zo erg, het vooruitzicht te laat te komen roept allerlei associaties op. Realiseer je dat een dergelijke voortijdige conclusie vaak een oordeel bevat. ‘Wat zullen ze denken als ik te laat ben, ze denken vast dat ik het niet onder controle heb!’ Je lichaam maakt geen onderscheid tussen een gedachte aan te laat komen en het daadwerkelijk te laat zijn. Het reageert er op dezelfde wijze op: je komt in verzet. ‘Dit wil ik niet’. Gevolg: stress. Alternatief? Richt je op het feit en niet op

de fictie. Kijk naar de oorzaak, het gevolg en de conclusie. En daarna gaan we naar school. Te laat? Dat zien we dan wel weer.

De onzekerheid van het bestaan

Waarom sla je alle tussenstappen over en trek je overhaaste conclusies, die vaak uitgaan van het worstcasescenario? Het is een manier van omgaan met de onzekerheid van het bestaan. Als je je op het ergste voorbereidt, dan kan het alleen maar meevallen. Laten we eens kijken naar een onzekere situatie die bijna iedere werkende moeder wel eens meemaakt: je brengt een snotterig kind naar de crèche of naar school. Jij moet naar je werk. De grote vraag is: moet je hem straks ophalen omdat hij ziek is? Deze onzekerheid kan behoorlijk knagen en om dat te stoppen denk je: Zal ik bellen en vragen hoe het met hem gaat? Met je vingers aan de telefoon denk je: Wacht even, wat als ze zeggen dat hij om zijn moeder huilt en hij alle zakdoekjes heeft vol gesnoten? Dan maak ik me alleen maar meer zorgen. Ik bel maar niet. En dus blijft de onzekerheid knagen. Rustig afwachten en erop vertrouwen dat het wel goed komt, zit niet in de aard van de hordeloper, die gaat het liefst goed voorbereid de finish over. Dus maak je alvast een plan B. Voorzichtig informeer je bij je baas of je vanmiddag vrij zou kunnen nemen en je belt alle mogelijke oppasadressen om te kijken of ze vanmiddag wat te doen hebben. Maar weet je wel zeker dat het telefoontje komt? Misschien voelt je kind zich allang weer beter. En wat zou er gebeuren als je geen plan B hebt? Zou het dan niet goed komen? Zeg eens eerlijk, heb je het tot nu toe niet altijd opgelost? Jij of je partner, met of zonder hulp van familie, vrienden of collega's? Heb je geen praktische onoverkomelijkheden meegemaakt waarbij het moment zelf de oplossing aanreikte? In plaats van te aanvaarden dat het leven één groot onzeker avontuur is, richten we ons op wat er mis kan gaan. Om ons daar vervolgens voor proberen te behoeden.

Met je kind op vakantie

Liliane: *'Toen ik net bevallen was van Job besepte ik nog niet hoe mijn leven zou veranderen. Oké, een avondje uit zou een vooraf gepland avondje uit worden, maar voor de rest zouden we gewoon verder leven. Althans, dat dacht ik. Toen Job een jaar was, wilden we heel graag op vakantie als gezin: rondtrekken op Bali. Ik overtuigde mezelf ervan dat er daar ook kinderen wonen – met die van mij zou het dus wel loslopen. Ik zou alles gewoon tot in de puntjes voorbereiden. Een week voor de heenreis kreeg ik het ineens Spaans benauwd: wat als Job ziek wordt, is er dan een dokter in de buurt? Moet ik zelf flesvoeding meenemen? Gek werd ik ervan. Ik had helemaal geen zin meer om te gaan. Als er iets zou gebeuren dan zou ik het mezelf nooit vergeven. Ik belde een vriendin die een dergelijke onderneming had gedaan met haar jonge kind. Ik barstte in tranen uit en vertelde haar dat ik niet meer op vakantie wilde.*

Ik vroeg haar hoe zij dat destijds had aangepakt. Ze vertelde dat ze alle risico's had afgewogen: de juiste vaccinaties, melkpoeder en enkele flessen water mee voor noodgevallen. Ze wilde niet wachten totdat haar kind volwassen was voordat ze weer eens kon doen wat voor haar belangrijk was. Wat me is bijgebleven, is haar opmerking dat een kind in jouw leven komt, en met jouw leven mee hobbelt. Natuurlijk pas je je aan en het is een illusie om te denken dat jij je oude leventje kunt blijven leiden. Maar de totale opoffering die ouders maken vond zij overbodig. Dat gesprek heeft me goedgeedaan. Ik heb het uiteindelijk losgelaten. De eerste achttien jaar zijn wij verantwoordelijk voor Job, maar we willen niet onze eigen identiteit en dromen op de lange baan schuiven. Job ervaart de dingen gewoon met ons mee! We hebben uiteindelijk een fantastische vakantie gehad.'