

MAMMA kwijft

OPMARS VAN DE OP-ZOEK- NAAR-JEZELF-CURSUS

Van Mama Mindfulness Weekends tot Yogaretraites voor kersverse moeders: mamacursussen zijn hot. Is het moederschap tegenwoordig zo zwaar dat we er hulp van buitenaf bij nodig hebben? TEKST: FLOOR BAKHUYNS ROOZEBOOM

Mindfulness voor moeders. Personal coaching voor moeders. Timemanagement voor moeders. Als moeder op zoek naar een beetje zelfstudie, -reflectie of ondersteuning kun je tegenwoordig je lol op. Of het nou gaat om het zoeken van de juiste balans tussen werk en gezin of het hervinden van dat stukje van jezelf dat je ergens tussen de snoetenpoetsers en de knisperboekjes bent kwijtgeraakt: de mamacursus biedt uitkomst. Moesten onze moeders en grootmoeders het nog doen met een hart onder de riem van een vriendin, familielid of medemoeder, nu hebben we de 'lotgenotengroepjes' voor het uitkiezen. In het licht van dat groeiende aanbod dringt de vraag zich op: waar komt de behoefte aan zulke cursussen eigenlijk vandaan? Is het moederschap nu zo veel zwaarder dan vroeger? Zo zwaar dat we er allerlei cursussen voor nodig hebben? Of is het een bijverschijnsel van de bredere mindfulness/yoga/meditatie-trend die al langere tijd aan een opmars bezig is?

ONDER DRUK Volgens trendwatcher Christine Boland ligt de waarheid ergens in het midden. 'Aan de ene kant past de populariteit van dit soort cursussen inderdaad in een bredere maatschappelijke trend. Het leven van nu is veeleisend. We willen zowel professioneel als privé het beste uit onszelf halen en krijgen ook nog eens de hele dag door een stortvloed aan prikkels te verwerken. Een goede balans vinden tussen alles wat we van onszelf moeten, is vandaag de dag een uitdaging. Niet alleen voor moeders. Maar moeder worden is wel een verandering die het leven van veel vrouwen volledig op z'n kop zet. In één klap komt er een hele set aan zorgen, taken en verantwoordelijkheden bij. Je kunt moederschap wat dat betreft zien als een soort pressure cooker, die de druk in het toch al veeleisende bestaan van veel vrouwen nog eens extra opvoert.' Toch is er voor vaders niet zo'n cursusaanbod. Voelen

zij niet dezelfde druk? Saskia de Hoog, onderzoeker bij Woman Inc.: 'Alle emancipatie ten spijt worden vrouwen nog altijd meer op de zorg voor de kinderen aangesproken dan mannen. Vroeger bleven moeders thuis om voor het huishouden en de kinderen te zorgen. Nu werken veel moeders, maar nog steeds komt het grootste deel van de zorgtaken vaak bij de vrouw terecht.' Women Inc. lanceerde vorig jaar nog de campagne 'Ik ben er even niet', naar aanleiding van een rapport over de stress die vrouwen in hun vrije tijd ervaren. Wat bleek? Vrouwen en mannen hebben even veel vrije tijd, maar vrouwen ervaren die tijd minder als 'vrij', omdat ze zich continu verantwoordelijk voelen voor alles wat voor het gezin geregeld moet worden.' De Hoog vindt het dus niet gek dat er steeds meer cursussen worden aangeboden om vrouwen te helpen balans te vinden in de hectiek van het moderne moederschap.

EINDELOZE TO DOLIJST Het beeld dat De Hoog schetst is voor coach en mindfulnessstrainer Renske Tjoelker heel herkenbaar. Via haar website mamas-coach.nl biedt Tjoelker verschillende mamacursussen aan. Van Mindfulness en Coaching voor moeders tot een Mindfulness- & Yogaweekend aan zee. 'Ik merk in mijn praktijk dat er vanuit vrouwen een enorme behoefte is aan ondersteuning en coaching. De druk die op moeders wordt gelegd – niet in de laatste plaats door henzelf – is bijzonder groot. Ik zie in mijn werk zo veel vrouwen die worstelen met de combinatie van werk en gezin. Vrouwen die het gevoel hebben dat ze zichzelf zijn kwijtgeraakt. Die geen tijd voor zichzelf nemen omdat de to-dolijst in hun hoofd eindeloos is. Die zich continu schuldig voelen omdat ze het gevoel hebben dat ze zowel op werk als thuis tekortschieten. Die zo uitgeblust zijn dat ze niet de leuke en geduldige moeder kunnen zijn die ze hoopten te zijn. En die zich →

**DE DRUK DIE
MOEDERS WORDT
OPGELEGD – óók
door zichzelf – is
bijzonder groot**

BIJ EEN MAMA-CURSUS LEER JE NIET 'HOE HET MOET', *maar op jezelf te vertrouwen*

daar óók weer schuldig over voelen. Kortom: vrouwen die niet meer kunnen genieten van het leven op de manier waarop ze dat wel graag zouden willen.'

Dat was voor Anna Wessel (orthopedagoog, moeder van twee kinderen) dan ook precies de reden dat ze vorig jaar april besloot een mamacursus Mindfulness te volgen. 'Ik was op een punt gekomen dat ik balans miste in mijn leven. Had moeite om alle ballen in de lucht te houden. Op mijn werk had ik te maken met een ingewikkelde situatie die veel stress opleverde, daardoor had ik thuis ook een korter lontje en was ik niet altijd even leuk en gezellig naar de kinderen. Ik voelde me opgebrand, maar schaamde me er ook een beetje voor dat ik worstelde. Dan dacht ik: je bent orthopedagoog, maar je bent zelf als opvoeder nu niet bepaald een lichtend voorbeeld. Tot ik naar mezelf keek en dacht: zo wil ik niet in het leven staan. Ik besloot die mindfulnesscursus te volgen en ik heb er geen moment spijt van gehad. Alleen al de herkenning van andere moeders was een verademing. Iedereen worstelde met dezelfde dingen. Daardoor realiseerde ik me dat het niet aan mij lag. Ik hād ook te veel op m'n bord.' Anneke Uiterweerd (zelfstandig ondernemer, moeder van twee kinderen) had een soortgelijke ervaring. Ook zij worstelde na de geboorte van de tweede met de combinatie van werk en gezin. 'Ik gaf leiding aan een groot team. Ik wilde het goed doen thuis, maar ook niet inleveren op m'n carrière. Voor mij was het aanleiding om even stil te staan en te denken: wat wil ik eigenlijk? Leef ik m'n leven zoals ik dat wil? Wat zou ik anders willen?' Ze deed een coaching traject bij Mamas-coach. 'Ik heb er veel positiefs aan overgehouden. Ik mediteer nu. Iets wat me meer goed doet dan ik ooit had gedacht. En tijdens het hele traject van zelfreflectie dat ik met die coaching heb ingezet, ben ik tot het besef gekomen dat ik voor mezelf wilde beginnen. Ik doe nu wat ik

echt leuk vind en kan mijn eigen tijd indelen, waardoor ik veel meer rust heb. Voorheen moest alles een tien zijn. Nu probeer ik naar het motto te leven: meer dan je best kun je niet doen.'

HOUVAST GEZOCHT Een motto dat veel meer moeders zouden mogen omarmen, als het aan Else Hoekstra ligt, oprichtster van Where Else, praktijk voor zwangerschap en opvoeding. Ze begeleidt stellen rondom de zwangerschap, is verbonden aan het Mamacafé in Gorinchem en geeft een mamacursus. Eén die prille moeders helpt bij de grote verandering in hun leven door thema's te behandelen als hechting met je kind, omgaan met huilen en, daar is-ie weer, balans vinden bij jezelf en binnen je gezin. Zij ziet dat er bij moeders veel behoefte is aan sturing. Volgens haar heeft dat ook te maken met het feit dat we tegenwoordig leven naar het idee van totale maakbaarheid. 'De boodschap is nu vaak: als jij maar de juiste keuzes maakt, als jij het allemaal maar perfect doet, dan komt het goed met je kind. Daarmee wordt een enorme druk op de schouders van ouders gelegd. Want er is ook nog zoiets als pech, noodlot of gewoon invloeden buiten jezelf. En hoe weet je überhaupt ooit of je het 'goed' doet? Geen wonder dat veel moeders behoefte hebben aan een beetje houvast.' Volgens haar heeft een mamacursus dan ook niet als doel om moeders voor te schrijven 'hoe het moet', maar juist om hen te helpen om op zichzelf te vertrouwen en de wil om alles perfect te doen wat vaker los te durven laten.'

Voor Anna was dat in elk geval het belangrijkste wat ze bij de mamacursus geleerd heeft. 'Voorheen zat ik me vaak op mijn werk schuldig te voelen dat ik niet bij mijn kinderen was. Maar als ik dan thuis de kinderen in bad deed, zat ik weer met mijn gedachten bij mails zat die ik nog moest versturen. De cursus heeft me geholpen wat vaker momenten bewust te beleven.' Ze wil wel benadrukken dat zo'n workshop of cursus geen wondermiddel is dat alle problemen doet verdwijnen. 'Het is geen quick fix. Je krijgt handvatten aangereikt, maar moet er uiteindelijk wel zelf mee aan de slag gaan. Iets wat ik nu thuis in de praktijk probeer te brengen, is bijvoorbeeld: als ik de kinderen in bad stop, doe ik niet tegelijkertijd allemaal andere dingen, maar ga er even naast zitten. Naar ze kijken. Naar ze luisteren. Echt van ze genieten. Dat klinkt misschien belachelijk simpel, maar ik heb gemerkt: zoiets kleins maakt al een enorm verschil in de stress die je voelt op een dag.' ♦